Pasta - Pasta - Pasta



Lothar's ausgwählte Nudelrezepte

Generiert durch

B&S-Rezept

Inhalt

Stichworte

Rubrikübersicht

Stichwortübersicht

Nudel

Spinat

Inhaltsverzeichnis und Stichwortübersicht des Lothars-Kochbuch

Dessert, Süßspeisen

Vanillenudeln mit Beerenkompott

Dessert, Süßspeisen

Vanillenudeln mit Beerenkompott

Für 4 Portionen

Zutaten

700 g Schattenmorellen oder 1 Glas
10 g Speisestärke
1/4 l Kirschsaft
3 EL Wasser
50 g Zucker
300 g TK-Beerencocktail
1 l Milch
1 Pkg. Vanillezucker
10 g Vanillepuddingpulver
1 Vanilleschote
200 g Bandnudeln
1 Topf Zitronenmelisse

Kirschen waschen, entsteinen. 3 EL Wasser, Stärke und 25 g Zucker verrühren. Den Saft aufkochen, mit dem angerührten Stärkemehl binden. Beerenfrüchte und Kirschen unterheben.

3 EL Milch, 25 g Zucker, Vanillezucker und Puddingpulver verrühren. Mit der ausgekratzten Vanilleschote in der restlichen Milch auf 3 oder Automatik-Kochstelle 1 2 auf kochen. Nudeln darin 15 - 17 Min. auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 unter Rühren garen. Mit Kompott und Melisse anrichten.

Selbstverständlich können Sie die Vanillenudeln auch mit Aprikosen oder Pflaumenkompott servieren.

Stichworte	Einfach, Nudel, Oktober, P4, Süßspeise
Zubereitungszeit	30 Minuten
Pro Person ca.	532 kcal
Pro Person ca.	2234 kJoule

Inhalt - *Stichworte*

Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

Fischgerichte, Meeresfrüchte

Fleischgerichte, Innereien

Fusilli-Nudeln mit Fleischsauce Fusilli al ragù

Zöpfli mit Kalbsleber und Salbei

Grundlagen, Informationen

Nudeln kochen - aber bitte "al dente"

Käsegerichte

Gefüllte Muschelnudeln

Kartoffel-, Gemüsegerichte

Mehlspeisen, Nudeln

Würzige Enten-Rotwein-Soße

Würzige Fleischsoße

Zucchini-Fenchel-Soße

Zucchini-Sahne-Soße

Salate

Saucen, Marinaden

Caesar-Salatsauce

Champignonsoße

Hackfleischsoße mit Erbsen und Pilzen

Italienische Hackfleischsoße

Käse-Sahnesoße

Käsesoße mit Weißwein

Meine Tomatensauce

Pesto alla genovese Basilikumsauce

Pesto Genovese

Radieschensoße

Schnelle Käsesoße

Schnelle Saucen zu Spaghetti

Sonnenblumen-Möhren-Soße

Spaghetti alla ghiotta Spaghetti mit Sardellensauce

Spaghetti del fattore Spaghetti mit Thunfisch

Thunfischsoße

Tomaten-Kerbel-Soße

Tomatensoße

Tomatensoße süß-sauer

Vorspeisen, Suppen

Scharfe Nudelsuppe

Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

Böhmische Schinkenfleckerl

Zutaten

400 g Bandnudeln
400 g gekochter Schinken
1/8 l saure Sahne
4 Eier
1 gestr. Tl Salz
1 Messerspitze schwarzer Pfeffer
1/4 TL geriebene Muskatnuß
50 g Butter/Margarine in Flöckchen

Die Bandnudeln brechen und bißfest kochen (ca. 8 min.). Inzwischen den gekochten Schinken kleinwürfeln. Nudel abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Mit Schinkenwürfeln mischen und in eine gefettete, feuerfeste Form geben (z.B. Jena). Die Sahne mit den Eiern und den Gewürzen verquirlen und über den Auflauf gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 230° etwa 40 min. backen. Nach 30 min. mit den Butterflöckchen besetzen und mit Alufolie abdecken.

Dazu Salat servieren.

Stichworte	Auflauf, Hauptgericht, Nudel, Teig

Inhalt - Stichworte

Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

Gemüse-Nudel-Auflauf

Zutaten

*200 g Nudeln (Spirelli,
Bandnudeln etc.)
Salzwasser
250 g Zucchini
250 g Auberginen
4 Tomaten
20 g Butter oder Margarine
1 EL Mehl
3/8 l Milch
200 g Sahne-Schmelzkäse
weißer Pfeffer
Muskat
4 EL geriebener Käse
(z.B. Greyerzer oder Emmentaler)*

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente, d.h. bißfest, garen. Danach auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Zucchini, Auberginen und Tomaten in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchini- und Auberginenscheiben in Salzwasser 2 - 3 Min. blanchieren, auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen.

Margarine im Topf auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 zerlaufen lassen, Mehl darüber stäuben und durchschwitzen lassen. Unter ständigem Rühren mit der Milch ablöschen. Die Sauce kurz aufkochen. Den Käse in kleinere Stücke schneiden, in die heiße Sauce geben und darin schmelzen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken.

Nudeln, Zucchini, Auberginen und Tomaten dachziegelförmig in eine Auflaufform schichten. Das Gemüse leicht salzen. Die Käsesauce darüber gießen und zum Schluß mit geriebenem Käse bestreuen.

Den Auflauf im Backofen gold braun garen.

Schaltung:

200-220°, 2. Schiebeleiste v.u.,

170-190°, Umluftbackofen

35-40 Minuten

81 g Eiweiß, 108 g Fett, 199 g Kohlenhydrate, 8923 kJ, 2128 kcal.

Stichworte	Auflauf, Gemüse, Normal, November, Nudel, P4
Zubereitungszeit	70 Minuten

Inhalt - Stichworte

Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

Griechischer Nudel-Auflauf

Für den Auflauf

200 g gekochte Makkaroni
1 EL Butter
1 Eiweiß
2 EL ger. Parmesankäse
1 kl. Zwiebel
1 EL Butter
500 g Hackfleisch, halb und halb
1 TL Salz
1 Msp. weißer Pfeffer
1/2 Stange Zimt
1/8 l trockener Weißwein
2 EL Tomatenmark
1/8 l Fleischbrühe
1 geh. El. Semmelbrösel
2 EL ger. Parmesankäse.

Für die Sauce

2 EL Butter
3 EL Mehl
1 TL Salz
1 Msp. weißer Pfeffer
3 EL ger. Parmesankäse
1 Eigelb
1 EL Sahne

Zum Bestreuen

2 EL Semmelbrösel
2 EL ger. Parmesankäse
1 EL Butter

Für die Form

Butter und
Semmelbrösel

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, mit dem Käse mischen und unter die gekochten Makkaroni heben. Große Auflaufform mit Butter ausstreichen, mit Semmelbrösel ausstreuen. Die Hälfte der Makkaroni einfüllen.

Zwiebel würfeln, anbraten. Hackfleisch dazugeben, mitbraten und dabei zerstoßen. Mit Salz, Pfeffer, Zimt, Weißwein, Tomatenmark und Fleischbrühe mischen und in der offenen Pfanne so lange köcheln lassen, bis eine dicke Masse entstanden ist. Die Zimtstange dann wieder entfernen. Semmelbrösel und den Käse unter das Hackfleisch mischen, auf die Makkaroni verteilen, mit restlichen Nudeln abschließen. Backofen auf 200°C vorheizen.

Für die Sauce Mehl in Butter hellgelb dünsten, nach und nach 3/8 l Wasser aufgießen, 5 Minuten unter Rühren köcheln. Käse unterrühren und die mit Eigelb verquirlte Sahne. Dann nicht mehr kochen! Sauce über Makkaroni gießen. Semmelbrösel mit Reibkäse mischen, aufstreuen, mit Butterflöckchen besetzen. 40 Min. bei 200 Grad auf der mittleren Schiene überbacken.

Für 6 Personen.

Stichworte Auflauf, Griechenland, Makkaroni, Nudel, P6

Inhalt - Stichworte

Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

Griechischer Nudelauflauf

Zutaten

6 klein. Tomaten
1 groß. Stange Lauch (ca. 200g)
2 Knoblauchzehen
2 EL Oliveröl
350 g gem. Hackfleisch
2 EL Tomatenmark
1/4 l trockener Rotwein
Salz
schwarzer Pfeffer
Muskatnuß
Zimt
200 g Makkaroni
4 EL Butter
2 TL Mehl
200 g Sahne
Cayennepfeffer
etwas abgeriebene Zitronenschale
Zitronensaft
2 Eiweiß

1. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und die Schale abziehen, Danach in Stücke schneiden.

2. Lauch putzen, längs halbieren und waschen. Lauchhälften fein hacken. Knoblauch ebenfalls fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen, Lauch und Knoblauch darin andünsten.

3. Hackfleisch in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze schmoren, bis es nicht mehr roh ist. Tomatenmark unterrühren, Wein angießen und die Tomaten zufügen. Alles mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen und 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Fleischsoße mit Zimt und den anderen Gewürzen noch einmal abschmecken.

4. Backofen auf 200° vorheizen.

5. Makkaroni kochen und abtropfen lassen.

6. Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Mehl hineinrühren und kurz anschwitzen. Dann Sahne und 8 El Wasser unterrühren. Die Soße bei kleinster Hitze 10 Minuten quellen lassen. Mit Salz, Cayennepfeffer, Zitronenschale und - saft abschmecken. Den Topf in kaltes Wasser stellen.

7. Eiweiß steif schlagen und unter die abgekühlte Soße rühren.

8. In eine ofenfeste Form abwechselnd Nudeln und Fleischsoße schichten, darüber die Sahnesoße verteilen. Die Form in den Backofen schieben und den Auflauf etwa 1/2 Stunde überbacken.

Stichworte	Auflauf, Fleisch, Hackfleisch, Nudel, P4
Backzeit	30 Minuten
Vorbereitungszeit	40 Minuten

Inhalt - Stichworte

Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

Italienischer Auflauf

Für 4 Portionen

250 g Makkaroni
1 Zwiebel
10 g Butter oder Margarine
300 g frische Champignons
150 g Bratenaufschnitt oder Bratenreste
150 g frischer Gouda
1 Bd. Petersilie
1 B. Crème fraîche
1 TL Sojasauce
Salz
Pfeffer
2 Eier
4 EL Sahne oder Milch.

Nudeln in reichlich Salzwasser bißfest kochen. Abgießen und in eine gerettete Auflaufform geben. Zwiebel fein schneiden, in Fett auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 andünsten. Geputzte Champignons feinblättrig schneiden, zu der Zwiebel geben, 8 - 10 Min. dünsten. Bratenaufschnitt und Käse in kleine Würfel schneiden. Petersilie grob hacken, alles zu den Pilzen geben. Crème fraîche unterrühren, mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken; über die Nudeln verteilen. Eier und Milch oder Sahne verquirlen, salzen, pfeffern, über den Auflauf gießen. Im Backofen goldbraun backen.

Schaltung:

200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u.

170 - 190°, Umluftbackofen

35 - 40 Minuten

Stichworte	Auflauf, Italien, Nudel, P4

Inhalt - Stichworte

Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

Kraut-Käseauflauf

Für 6 Portionen

Zutaten

400 g Nudelteig oder Nudelplatten
100 g Schinkenwürfel, fein geschnittene
300 g Schimmelkäse
2 Zwiebeln, fein gewürfelte
30 g Schmalz
600 g Weißkraut, fein geschnittenes
1 Bd. Schnittlauch
1/4 l Weißwein
2 Ei
Pfefferkörner, zerdrückte
3 EL Butter
150 ml Sahne
1 EL Öl

Den Lauch und die Karotte putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Beide Gemüse in leichtem Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Hartweizengrieß, Eier, Eigelb und Gewürze rasch zu einem glatten Teig verknoten, in Frischhaltefolie packen und für zirka 1 Stunde kalt stellen.

Für die Sauce die Sahne kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Knoblauch kräftig würzen. Danach 200 Gramm Schimmelkäse zugeben und in der Sahnemasse zum Schmelzen bringen.

Den Nudelteig ausrollen und nach Belieben in 1-2 cm breite und 1-2 mm dicke Streifen schneiden. In leichtem Salzwasser in 4-6 Minuten abkochen. Kurz mit heißem Wasser abschrecken und noch warm mit der Käserahmsoße vermischen. Das Gemüse, Eigelb und Petersilie dazugeben und eventuell noch einmal abschmecken. Den Auflauf mit dem restlichen Schimmelkäse bestreuen und im Ofen überbacken.

Stichworte	Auflauf, Nudel

Inhalt - *Stichworte*

Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

Makkaroni-Auflauf mit Gemüse

Zutaten

1 l Wasser
Salz
1 TL Öl
250 g Makkaroni
300 g Champignons
300 g Zucchini
100 g Frühstücksspeck
2 EL Öl
Salz
Pfeffer
300 g Tomaten
3 Eier
400 ml Milch
150 g französischer Kräuterfrischkäse
1 Pkg. TK-Kräuter der Provence
Salz
Pfeffer
150 g Mozzarellakäse

Wasser mit Salz und Öl ankochen, Makkaroni hineingehen, umrühren und 8 bis 10 Minuten bißfest quellen lassen. Makkaroni in ein Sieb geben, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Champignons und Zucchini in Scheiben, Speck in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Speck darin anbraten. Champignons und Zucchini dazugeben und 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten in Scheiben schneiden. Makkaroni, Champignons, Zucchini und Tomaten in eine große Auflaufform schichten.

Eier mit Milch, Frischkäse, Kräutern, Salz und Pfeffer verquirlen und darübergießen.

Mozzarella in Scheiben schneiden und auf den Auflauf legen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200 °C /30 bis 40 Minuten.

Stichworte Auflauf, Gemüse, Makkaroni, Nudel, P4

Inhalt - Stichworte

Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

Nudel-Aprikosen-Auflauf

Zutaten

3/8 l Milch
125 g Spaghetti
50 g Butter
50 g Puderzucker
2 Pkg. Vanillinzucker
2 Eigelb
1 Dos. Aprikosen (Abtropfgewicht etwa 480 g)
1 Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)
50 g Rosinen
2 Eiweiß

Milch ankochen, Nudeln hineingehen, umrühren, 10 Minuten quellen und abkühlen lassen.

Butter mit Puderzucker, Vanillinzucker und Eigelb schaumig rühren.

Aprikosen abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Aprikosen mit Zitronensaft und -schale, Eimasse und Rosinen unter die Nudeln geben.

Eiweiß steif schlagen und locker unterheben. Masse in eine gefettete Auflaufform geben und in den kalten Backofen setzen.

E: Mitte. T: 200 'C / 40 bis 45 Minuten, 5 Minuten 0.

Stichworte Aprikose, Auflauf, Nudel, P4, Süßspeise

Inhalt - Stichworte

Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

Nudelauflauf à la Bine

Zutaten

300 g Spiralnudeln
300 g Fleischwurst
4 Eier
1/4 l Milch
Salz
Pfeffer
Muskat
40 g Butter
3 EL Semmelbrösel

Nudeln in reichlich Salzwasser bißfest kochen. Fleischwurst klein schneiden. Auflaufform fetten, mit Semmelbröseln ausstreuen. Nudeln und Fleischwurst einschichten. Oberste Schicht sollten Nudeln sein. Eier, Milch und Gewürze verquirlen und über die Nudeln gießen. Butterflöckchen und Semmelbrösel darüber verteilen. Im Backofen garen.

Schaltung:

200 - 220°C, 2. Schiebeleiste v.u.

170 - 190°C, Umluftbackofen

ca. 45 Minuten

Der Auflauf ist fertig, wenn die Eiermilch gestockt ist. Dazu schmecken Tomatensoße und grüner Salat.

Von A. + S. Kreienbrinck, Tornesch

Stichworte Auflauf, Nudel, P4

Inhalt - Stichworte

Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

Nudeleintopf

Du brauchst dazu

5 Zwiebeln
30 g Butter oder Margarine
500 g Hackfleisch
4 Stangen Porree
2 Möhren
1 Stück Sellerieknolle
3 Tomaten
1 l Brühe
Salz
Pfeffer
Thymian
250 g Hörnchennudeln
1 Bd. Petersilie

So machst du es:

Zwiebeln in Würfel schneiden. Butter oder Margarine erhitzen und Zwiebeln darin anbraten. Hackfleisch zerkrümeln, dazugeben und ebenfalls anbraten.

Porree in Ringe, Möhren, Sellerie und Tomaten in Würfel schneiden und mit den Nudeln zum Fleisch geben. Die Brühe angießen, Salz, Pfeffer und Thymian dazugeben, ankochen und 20 Minuten fortkochen.

Petersilie hacken, in den Eintopf geben und abschmecken.

Stichworte	Einfach, Eintopf, Kind, Nudel, P4

Inhalt - Stichworte

Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

Nudeleintopf mit Garnelen

Für 2 Portionen

125 g Eiernudeln (z. B. Hörnchen)
1 TL Butter
1 TL Öl
1 kl. Knoblauchzehe
125 g grüne Bohnen
1 kl. Möhre
150 g Wirsing
1/2 kl. Romanesco,
Broccoli oder Blumenkohl
1 Stange Staudensellerie
100 g Cocktail-Tomaten
1 Zweig frischer Thymian
4 -5 El. Weißwein,
200 ml Fischfond (Glas)
250 ml Gemüsebrühe
200 g Steinbeißer oder Kabeljau,
Essig
50 g TK-Garnelen
Salz
Pfeffer

Gemüse vorbereiten, Bohnen brechen, Möhre schräg in Scheiben schneiden, Wirsing grob zerteilen, Romanesco in Röschen teilen, Stangensellerie quer in schmale Stücke schneiden.

Butter und Öl in einem Topf auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 erhitzen, nacheinander Bohnen, Möhren, Wirsing, Romanesco und Sellerie darin andünsten, durchgepreßte Knoblauchzehe zugeben. Mit Wein, Fischfond und Gemüsebrühe ablöschen, Thymianzweig hineinlegen, alles ca. 15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 langsam kochen lassen.

In der Zwischenzeit den Fisch säubern, säuern und salzen, in Würfel schneiden.

Nudeln in Salzwasser bißfest garen, abgießen, warm stellen. Ganze Tomaten, Fisch und die aufgetauten Garnelen nach 15 Minuten zum Gemüse geben, ca. 10 Minuten darin erhitzen. Zum Schluß die Nudeln untermischen.

Tip: Romanesco ist eine Blumenkohlsorte mit spitzen grünen Röschen.

Stichworte	Eintopf, Garnele, Meeresfrucht, Nudel, P2

Inhalt - Stichworte

Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

Spaghettiauflauf mit Zucchini,

Schinken und Tomaten

Zutaten

250 g Spaghetti
100 g Zucchini
100 g gekochter Schinken (in Streifen)
200 g Tomatenwürfel
400 ml Tomatensauce
100 g Crème fraîche
100 g geriebener Käse
1 Zwiebel in Würfeln
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
Oregano
Salz
Pfeffer

Die Spaghetti in ausreichend Wasser kochen und kalt abspülen.

Die Zucchini in Streifen schneiden und mit Olivenöl anschwitzen, die Schinkenstreifen und Tomatenwürfel hinzufügen und schmoren lassen.

Tomatensauce und Crème fraîche zufügen, abschmecken und mit den Spaghetti in eine Auflaufform geben.

Mit Käse bestreuen und den Auflauf bei 180°C ca. 40 Minuten backen

Stichworte	Auflauf, Nudel, Spaghetti, Zucchini

Inhalt - Stichworte

Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

Tortellini-Auflauf

Zutaten

1 EL Salz
250 g grüne Tortellini
1 EL Öl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Paprikaschoten (rot und grün)
2 EL Öl
1/2 TL Oregano
150 g Hartwurst
150 g Emmentaler (am Stück)
8 -10 mit Pimientos gefüllte grüne Oliven
Margarine
1 Becher süße Sahne (200 g)
1/8 l Milch
2 Eier
Salz, Pfeffer, Muskatnuß

Tortellini nach Vorschrift kochen. Das Wasser abgießen, das Öl zu den Nudeln geben und einmal kurz durchschwenken. Zwiebeln halbieren und in dünne Streifen schneiden. Knoblauchzehen mit Salz bestreuen und mit Messer moussig zerdrücken. Paprikaschoten in Streifen teilen. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel- und Knoblauch, Salz und Oregano würzen. Hartwurst in dünne Streifen schneiden. Käse fein reiben. Oliven halbieren. Eine hohe Auflaufform einfetten. Tortellini, Zwiebel-Paprika-Gemüse, Wurst, die Hälfte von dem Käse sowie die Oliven kunterbunt einfüllen. Sahne mit Milch und Eiern gut verquirlen und den restlichen Käse untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen. Die Soße über den Auflauf gießen und im vorgeheizten Backofen (180°) ca. 40 Minuten garen.

Stichworte Auflauf, Hauptgericht, Käse, Nudel, P4, Tortellini

Inhalt - Stichworte

Wirsing-Nudel-Eintopf

Zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Wirsingkohl
200 g Mohrrüben
2 EL Öl
1 l Gemüse- oder Fleischbrühe
80 g Hörnchen-Nudeln
150 g gekochter Schinken
Pfeffer
Muskatnuß
Salz
1 Bd. Petersilie

Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und sehr fein würfeln. Kohl und Mohrrüben putzen, waschen und in Streifen bzw. Stifte schneiden. Das Gemüse im heißen Öl andünsten, mit Brühe ablöschen. Die Nudeln dazugeben und den Eintopf auf mittlerer Gasflamme garen. Kurz vor Ende der Garzeit den gewürfelten Schinken unterrühren. Den Eintopf kräftig abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Stichworte	Bandnudel, Eintopf, März, Nudel, P4, Wirsing

Fischgerichte, Meeresfrüchte

Grüne Nudeln mit Lachs

Für 4 Personen

500 g grüne Nudeln
Olivenöl
350 -400 g Lachsfilet (roh)
Petersilie
Weißwein
250 g Sahne
Salz
Pfeffer
1 Knoblauchzehe

Nudeln in reichlich kochendem Wasser 12 bis 15 Minuten kochen (dem Wasser einen Schuß Öl dazugeben), mit kaltem Wasser abschrecken. Olivenöl dazugeben, damit die Nudeln nicht kleben.

Lachsfilet in kleine Streifen schneiden, in Butter anbraten, mit 1 Tasse Weißwein (trocken) und 250 g flüssiger Sahne ablöschen und aufkochen lassen. Etwas Salz, Pfeffer, die klein gehackte Knoblauchzehe und die klein geschnittene Petersilie hinzugeben. Mit den Nudeln vermischen.

Stichworte	Fisch, Fischgericht, Lachs, Nudel
Zubereitungszeit	ca. 30 Minuten

Inhalt - Stichworte

Fischgerichte, Meeresfrüchte

Lachs mit Mascagone-Soße

und Nudeln

Zutaten

2 gelbe Paprikaschoten (ca. 400 g)
1 Knoblauchzehe
2 Schalotten
4 EL Öl
Salz
Pfeffer
100 ml trockener Weißwein
750 g frische Lachskoteletts (evtl. mehr)
1 Zitrone
200 g Shiitake-Pilze
250 g Schleifchen-Nudeln
1 EL Butter
100 g Mascarpone (Frischkäse)
1 Bd. Schnittlauch

Vorbereitete Paprika in Stücke schneiden, Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken. Schalotten klein würfeln, mit 2 EL Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 andünsten, Paprika zugeben, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Den Wein angießen, im geschlossenen Topf auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 etwa 10 Minuten köcheln lassen, pürieren oder durch ein Sieb streichen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser al diente, d.h. bißfest, garen.

Die Lachskoteletts nach der 3-S-Regel vorbereiten, d.h. säubern, säuern, salzen. Pilze putzen, die Stiele herausdrehen, die Pilzköpfe halbieren oder vierteln, mit 2 EL Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 10 kroß braten, salzen, pfeffern. Anschließend den Lachs in heißer Butter von beiden Seiten braten.

Paprikasoße erwärmen. Mascarpone unterrühren, mit Salz und Pfeffer recht kräftig abschmecken. Nudeln mit den Pilzen mischen, auf Tellern verteilen, Lachs daneben legen. Soße über Nudeln und Fisch geben, mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

222 g Eiweiß, 218 g Fett, 215 g Kohlenhydrate, 16328 kJ, 3895 kcal.

Stichworte	Fisch, Lachs, Normal, Nudel, P4
Zubereitungszeit	60 Minuten

Inhalt - Stichworte

Fischgerichte, Meeresfrüchte

Lasagne mit Meeresfrüchten

für 4-6 Personen

700 g gemischtes Fischfilet
(z.B. Kabeljau, Rotbarsch, Steinbutt)
300 g Krabben
Saft einer Zitrone
3 EL gemischte, gehackte Kräuter
(z.B. Petersilie, Basilikum, Schnittlauch)
Pfeffer
Salz
300 g Frühlingszwiebeln oder Lauch
3 Knoblauchzehen
3 EL Oliveröl
400 g Tomaten
2 Pkg. Béchamelsoße
ca. 200 g Lasagne ohne Kochen
80 g Parmesankäse

Fischfilet und Krabben kurz kalt abbrausen und trockentupfen. Fisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Kräutern und Pfeffer marinieren.

Frühlingszwiebeln oder Lauch säubern und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Zusammen in heißem Oliveröl 5 Minuten dünsten. Inzwischen Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und achteln. Unter den Lauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Béchamelsoße in eine rechteckige Form (ca. 2 l Inhalt) geben. Dann in mehreren Schichten abwechselnd Lasagne, Lauch-Tomaten-Gemüse, Fisch, Krabben und Parmesan einfüllen. Jede Schicht mit Salz und Pfeffer würzen und mit Béchamel begießen. Die oberste Schicht sollte aus Sauce und dem restlichen Parmesan bestehen.

Im auf 200° vorgeheizten Ofen 30 Minuten abgedeckt (z.B. mit Alufolie) und 15 Minuten offen backen.

Variation: Einen Teil des Fischfilets können Sie auch durch küchenfertige oder tiefgekühlte Muscheln oder Tintenfischringe ersetzen.

Stichworte Fisch, Fischgericht, Lasagne, Meeresfrucht, Nudel, Nudelgericht, P4, P6

Inhalt - Stichworte

Tagliatelle mit Lachs-Sherry-Sance

Zutaten

150 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
20 g Butter
5 cl Sherry Oloroso
1 1/2 Becher süße Sahne (300 g)
200 ml Milch
Salz
weißer Pfeffer adM.
400 g Tagliatelle
(italienische Bandnudeln aus Hartweizen)
200 g geräucherter Lachs
(in dünne Scheiben geschnitten)
1 Bd. oder 1 kleiner Topf frisches Basilikum

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einer großen, hohen Pfanne erhitzen, Schalotten darin glasig braten, dann Knoblauch zugeben und kurz anbraten. Mit dem Sherry, der Sahne und der Milch ablöschen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Sauce bei Mittelhitze 10 Minuten einkochen lassen. Vorsicht, sie kocht leicht über! Unterdessen die Nudeln in reichlich Salzwasser bißfest kochen. Lachs in schmale Streifen schneiden. Basilikumblättchen säubern und in feine Streifen schneiden.

3. Die Tagliatelle abgießen. Lachs und Basilikum in die Sauce rühren, aber nicht mit aufkochen. Heiße Nudeln unterheben und das Gericht nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu darf's ein trockener spanischer Weißwein sein, zum Beispiel aus dem Gebiet Penedés.

Tip: Dieses Nudelgericht läßt sich sehr schnell auch für viele Gäste zubereiten. Die Zutaten dafür können schon einige Tage vorher eingekauft werden. Als Vorspeise empfiehlt sich eine Salatplatte mit verschiedenen grünen Blattsalaten und einer leichten Vinaigrette. Als Dessert eine Crème caramel reichen, die sich auch prima vorbereiten und mit Früchten der Saison hübsch garnieren läßt.

Stichworte	Fisch, Lachs, Meerwasser, Nudel, P4, Süßwasser, Tagliatelle

Inhalt - Stichworte

Fleischgerichte, Innereien

Fusilli-Nudeln mit Fleischsauce

Fusilli al ragù

Für 4 Personen

8 Scheib. Rouladenfleisch
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 groß. Zwiebel, fein gehackt
2 Möhren, geputzt und fein gehackt
4 EL fein gehackte Petersilie
30 g ger. Pecorinokäse
35 g Semmelbrösel
Salz
Pfeffer
Mehl
3 EL Olivenöl
60 g magerer Pancetta-Speck, gewürfelt
750 g Tomaten aus der Dose, fein gehackt
225 ml trockener Rot- oder Weißwein
450 g Fusilli-Nudeln

1. Die Rouladen zwischen Klarsichtfolie legen und klopfen, bis sie gleichmäßig dünn sind.

2. Die Hälfte des Knoblauchs und der Zwiebeln, Möhren, Petersilie, Käse und Semmelbrösel in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Rouladen mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und auf jede Fleischscheibe drei El Füllung geben. Rouladen wickeln und mit Zahnstocher oder Bindfaden zusammenhalten. Mit etwas Mehl bestäuben.

3. Rouladen in heißem Öl von allen Seiten gut anbraten und herausnehmen.

4. Im selben Öl Pancetta zusammen mit dem Restlichen Knoblauch und der anderen Hälfte Zwiebeln andünsten (etwa fünf Minuten). Dabei wiederholt umrühren und darauf achten, daß der Knoblauch nicht anbrennt. Dann Tomaten und Wein hinzugießen und die Rouladen wieder hineingeben. Das Fleisch sollte knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein; ist dies nicht der Fall, etwas heißes Wasser angießen.

5. Das Ganze zum kochen bringen, zudecken, Hitze drosseln und zwei Stunden unter gelegentlichem Umrühren kochen, bis das Fleisch gar und die Sauce sehr konzentriert ist.

6. Fusilli in reichlich siedendem Salzwasser al dente kochen, abtropfen lassen und mit dem größten Teil der Sauce übergießen.

7. Die Rouladen zusammen mit der restlichen Sauce als zweiten Gang servieren.

Stichworte	Fleischgericht, Nudel, Rindfleisch, Roulade

Inhalt - Stichworte

Zöpfli mit Kalbsleber und Salbei

Für 4 Portionen

500 g Kalbsleber
4 Zwiebeln (100 g)
50 g Butter oder Margarine
1 EL Öl
20 Salbeiblättchen
200 ml Weißwein (trocken)
200 ml Kalbsfond (Glas)
Salz
Pfeffer (a. d. Mühle)
1 Prise Zucker
250 g Zöpfli-Nudeln

1. Kalbsleber putzen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln längs halbieren und in schmale Streifen schneiden.

2. 25 g Butter oder Margarine mit dem Öl in einer Pfanne erhitzen. Leber kurz und scharf darin anbraten und herausnehmen.

3. Zwiebeln im Bratfett andünsten. Salbeiblätter dazugeben. Mit Weißwein und Fond ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, 10-12 Minuten einkochen lassen.

4. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abtropfen lassen und auf Portionstellern anrichten.

5. Die restliche Butter oder Margarine in Flöckchen unter die Sauce rühren, die Leber dazugeben und erwärmen, auf die Nudeln geben und sofort servieren.

Stichworte	Fleischgericht, Kalbfleisch, Kalbsleber, Leber, Nudel
Zubereitungszeit	ca. 45 Min.

Inhalt - Stichworte

Nudeln kochen - aber bitte "al dente"

Nudeln müssen nach dem Kochen noch "Biß" haben. Die Italiener nennen diesen Zustand al dente". Auf der Pastapackung ist meist eine Kochzeit angegeben, zum Beispiel 8-10 Minuten. Wählen Sie zuerst die kürzere Garzeit und machen Sie eine Garprobe (siehe unter Punkt 2) zu feste Nudeln kann man immer noch weiterkochen, zu lange gegarte sind klebrig und schmecken fade. Und so wird's richtig gemacht:

1. Nudeln brauchen Platz. Denn nur wenn sie sich ausbreiten können, kleben sie nicht zusammen. Deshalb für 400 Gramm Nudeln 4 Liter Wasser in einem großen Topf aufkochen. 4 Tl. Salz zugeben.

2. Nudeln ins kochende Wasser geben und sofort umrühren. Nach der Uhr (Kurzzeitwecker benutzen) kochen, dabei ab und zu umrühren. Das Wasser muß während der gesamten Kochzeit leicht sprudeln. Garprobe: eine Nudel herausnehmen, etwas abkühlen lassen, probieren. Sie soll außen weich und im Kern noch fest - aber nicht hart - sein.

3. Nudeln auf einen Durchschlag oder ein Sieb gießen. Gut abtropfen lassen. Sofort mit der Soße mischen, denn die Nudeloberfläche ist jetzt porös und nimmt die Soße gut an. Wird die Soße separat serviert. Nudeln in eine Schüssel füllen und ein Stück Butter oder einen Schuß aromatisches Öl (z. B. Olivenöl oder Basilico) untermischen. So bleiben sie schön locker.

Stichworte	Grundlage, Nudel

Inhalt - Stichworte

Käsegerichte

Gefüllte Muschelnudeln

Für 4 Personen

24 groß. Muschelnudeln
(berge-Delikatessen, Karstadt, Kaufhof)
Salz
250 g Hähnchenfilet
2 Tomaten
100 g kleine Champignons
1 EL Butterschmalz
weißer Pfeffer adM.
40 g Butter
40 g Mehl
1/4 l Milch
1/4 l klare Brühe (Instant)
1/2 Bd. Petersilie
1/2 Bd. Dill
100 g Pikantje von Gouda
Dillzweige zum Garnieren

Nudeln in Salzwasser 10 min. bißfest garen und abtropfen lassen. Gewürfeltes Fleisch in Butterschmalz anbraten aus der Pfanne nehmen und Tomatenwürfel sowie Pilzachtel einlegen. Nach kurzer Bratzeit Fleisch wieder in die Pfanne geben, alles salzen und Pfeffern.

etwas Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen, mit Milch und Brühe ablöschen, köcheln lassen und gehackte Kräuter int 2/3 des geraspelten Käses einrühren. Abschmecken und einen Teil der Sauce mit Gemüsefleisch mischen. Dann Muscheln damit füllen. Restsauce in eine feuerfeste Form geben, je 6 Muscheln aufsetzen, mit Restkäse bestreuen und im Ofen bei 225°C überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Tip: Falls Sie die Muschelnudeln nicht bekommen sollten, Können Sie die Füllung auch einfach für eine Lasagne verwenden.

Stichworte	Geflügel, Hähnchen, Käsegericht, Nudel

Inhalt - Stichworte

Kartoffel-, Gemüsegerichte

Knusprige Zucchini-Taler

Für 4 Personen

Zutaten

800 Zucchini
Salz
1 kg Butterschmalz zum Fritieren, evtl. mehr
Mehl zum Bestäuben.

Für den Teig:

200 g Mehl
200 g Speisestärke
1/2 l Wasser
2 Eßlöffel Öl
4 Eßlöffel Zitronensaft
2 Teelöffel Paprikapulver
Salz
Pfeffer

Außerdem

300 g Bandnudeln, kurze breite
300 g Tomaten
6 Eßlöffel Öl mit Basilikum (Basilico)
Pfeffer
1/2 Topf Basilikum

1. Zutaten für den Teig glattrühren, 10-15 Minuten quellen lassen. Zucchini waschen, putzen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem gesalzenem Wasser 2 Minuten vorgaren. Abtropfen lassen.

2. Fritierfett erhitzen. Nudeln nach Packungsanweisung bißfest kochen. Gehäutete, entkernte Tomaten grob hacken.

3. Zucchinischeiben mit Mehl bestäuben, durch den Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und portionsweise im heißen Fett ca. 4 Minuten goldbraun frisieren.

4. Tomatenstücke im heißen Öl andünsten, würzen. Abgetropfte Nudeln und Basilikumstreifen unterheben. Dazu schmeckt ein Joghurtdip mit gehackter Minze.

Stichworte	Bandnudel, Fleischlos, Fritiert, Nudel, P4, Zucchini

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Artischockensoße mit weißen Bohnen

Für 4 Portionen

Zutaten

1 Dos. Artischockenböden (220 g Abtropfgewicht)
1 Paprikaschote, gelbe
100 g Steinpilze in Öl (aus dem Glas)
1 klein. Dose weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Pkg. Tomatenstücke (370 g)
1/4 l Gemüsefond (aus dem Glas)
1 EL Soßenbinder, eventuell
1 Prise Zucker

Außerdem:

400 g Nudeln
(z. B. Spaghetti oder Bandnudeln)

1. Abgetropfte Artischockenböden in feine Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen, in kurze Streifen schneiden. Abgetropfte Steinpilze kleinschneiden. Bohnen auf ein Sieb gießen, kalt abspülen, abtropfen lassen.

2. Artischocken im heißen Öl anbraten. Pilze und Paprika kurz mitbraten. Würzen. Tomatenstücke, Bohnen und Fond dazugeben, 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Nudeln kochen. Soße eventuell binden, abschmecken. Mit Nudeln anrichten.

Stichworte	Artischocke, Bohne, Nudel, P4, Sauce

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Auberginen-Soße mit Mozzarella

Für 4 Portionen

Zutaten

2 Fleischtomaten (600 g)
2 Auberginen (500 g)
4 EL Öl mit Basilikum (Basilico)
1 Zweig Rosmarin
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote, getrocknete
1/8 l Weißwein
Pfeffer
Salz
1 Mozzarella-Käse (125 g)
1 Bd. Petersilie
100 g Parmesankäse, gerieben

Außerdem

400 g Spaghetti

1. Fleischtomaten häuten, würfeln. Auberginen putzen, waschen, würfeln und im heißen Öl 3-4 Minuten anbraten. Rosmarinnadeln kurz mitbraten. Knoblauch abziehen und dazudrücken.

2. Tomaten, zerbröselte Chilischote und Wein zugeben, würzen, 5-7 Minuten kochen lassen. Inzwischen Nudeln kochen.

3. Mozzarella würfeln. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken. Mozzarella, Petersilie und Parmesankäse in die Soße geben, abschmecken. Mit den Spaghetti anrichten.

Stichworte Aubergine, Nudel, P4, Sauce

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Bandnudel-Käse-Flan

Für 4 Portionen

125 g Bandnudeln
20 g Butter oder Margarine
400 g Kräuterschmelzkäse
1/8 l Sahne
100 ml Weißwein
1 Msp. getr. Thymian
2 EL gehacktes frisches Basilikum
1 EL gehackte Petersilie
Pfeffer
6 Eier
10 schwarze Oliven
50 g geriebener Parmesan
1 EL Olivenöl

Nudeln in reichlich Salzwasser "al dente" (bißfest) kochen, gut abtropfen lassen. Kurz in heißer Butter oder Margarine durchschwenken.

Schmelzkäse, Sahne und Wein unter Rühren erwärmen, bis der Käse geschmolzen ist. Kräuter zugeben, etwas abkühlen lassen. Verquirlte Eier unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine flache Pizza- oder Pieform (0 28 cm) ausfetten. Die Hälfte der Nudeln grob hacken, mit der Kräutermasse vermischen, in die Form füllen. Restliche Nudelbänder wie ein Gitter darüberlegen, die Zwischenräume mit halbierten Oliven ausfüllen.

Mit Parmesan bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Im Backofen goldbraun überbacken.

Schaltung:

200-220°C, 2. Schiebeleiste v. u.

170-190°, Umluftbackofen

ca. 35-40 Minuten

Sofort servieren. Dazu schmeckt ein gemischter Salat.

Stichworte Nudel, P4, Schmelzkäse

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Bandnudeln in Limettensahne

Für 4 Portionen

Zutaten

2 Limetten
150 g Champignons
100 g gekochter Schinken
1 Zwiebel
1/2 Bd. Zitronenmelisse
350 g Bandnudeln, weiße
1 l Wasser
Salz
1 EL Butter oder Margarine
Pfeffer
100 ml Geflügelfond
125 g Crème double
1 EL Soßenbinder, heller, evtl. mehr

Die Limetten dünn schälen, die Schale in Streifen schneiden, 1 Limette auspressen. Champignons putzen, in Scheiben schneiden, den Schinken in Streifen schneiden, Die Zwiebel fein würfeln, die Melisse grob hacken. Die Nudeln in Salzwasser bißfest garen.

Zwiebelwürfel im Fett auf 3 oder Automatik-Kochstelle 1 2 glasig dünsten, Schinken und Champignons dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Weitere 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 dünsten, dann den Fond und die Limettenstreifen dazugeben. Crème double einrühren und mit 2 - 3 EL Limettensaft abschmecken. Zum Schluß mit dem Soßenbinder aufkochen.

Mit den Nudeln portionsweise anrichten, mit Zitronenmelisse bestreuen.

Stichworte	Bandnudel, Einfach, November, Nudel, P4
Zubereitungszeit	45 Minuten
Pro Person ca.	554 kcal
Pro Person ca.	2327 kJoule

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Bandnudeln mit

Steinpilz-Sahne

für 4 Personen

30 g getrocknete Steinpilze
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 g Butter
2 B. Schlagsahne (à 250~g)
Salz
Pfeffer
1 -2 Tl Zitronensaft
1/2 Bd. glatte Petersilie
1 EL Öl
375 g breite Bandnudeln

1. Steinpilze abspülen. In 1/4 l lauwarmem Wasser 30 Minuten einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln sehr fein würfeln, Knoblauch pürieren

2. Reichlich Wasser für die Nudeln in einem großen Topf zum Kochen bringen. Steinpilze abgießen und das Wasser auffangen. Pilze kleinschneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Pilze zufügen und mit andünsten.

3. Nach und nach das Pilzwasser angießen und dabei einkochen lassen. Sahne zufügen und die Soße so lange einkochen, bis sie sähmig ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie waschen und grob hacken. Zur Soße geben.

4. Salz, Öl und Nudeln ins sprudelnd kochende Wasser geben und 10 - 12 Minuten kochen. Abgießen. Mit der Soße servieren.

Stichworte	Hauptgericht, Nudel, P4, Steinpilz
Garzeit	ca. 20 Min.
Vorbereitungszeit	ca. 15 Min.

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Bandnudeln mit Knoblauchsauce

Für 4 Portionen

Zutaten

250 g Möhren
250 g Zucchini
250 g Bandnudeln
Salz
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
1 EL Mehl
200 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 Pkg. Frischkäsezubereitung
Pfeffer, weißer
1 Prise Zucker
1 Bd. Basilikum, groß

Gemüse putzen, waschen, mit einem Sparschäler längs in Scheiben schneiden. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit das Gemüse zufügen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein hacken, Knoblauch in Scheiben schneiden. Beides in heißem Öl andünsten, mit Mehl bestäuben und durchschwitzen lassen. Unter ständigem Rühren mit der Brühe ablöschen, kurz aufkochen. Frischkäse zufügen und unter Rühren zerlassen, abschmecken. Basilikum fein schneiden und unterheben. Nudeln und Gemüse abgießen, mit der Sauce servieren.

Stichworte	Bandnudeln, Knoblauch, Nudel, P4

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Bandnudeln mit Muscheln

Für 2 Portionen

Zutaten

80 g grüne Bandnudeln
Salz
1 l Wasser
10 g Mehl
2 TL Butter oder Margarine
125 ml Fischfond (Glas)
4 EL Weißwein
100 ml Milch, fettarme
Pfeffer
1 TL Zitronenschale, abger.
1 Chilischote, rote (frisch)
200 g Miesmuschelfleisch (Dose)
1 EL Schnittlauchröllchen

Bandnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

Mehl in Fett auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 anschwitzen, dabei gut umrühren, damit sich keine Klumpen bilden.

Fischfond, Weißwein und fettarme Milch dazugießen und unter Rühren ungefähr 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 kochen lassen. Soße mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen.

Chilischote längs aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Das Muschelfleisch in einem Sieb abtropfen lassen. Gewürfelte Chilischote mit den abgetropften Muscheln in die Soße geben und kurz erhitzen.

Die Soße auf die abgetropften Bandnudeln geben und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Stichworte	Bandnudel, Einfach, Februar, Meeresfrucht, Muschel, Nudel, P2
Zubereitungszeit	25 Minuten
Pro Person ca.	305 kcal
Pro Person ca.	1281 kJoule

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Bandnudeln mit Sahnelinsen

Zutaten

150 g Linsen
Salz
Pfeffer
3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Lorbeerblätter
30 g Butter oder Margarine
300 ml Schlagsahne
70 g Parmesan
Pfeffer
250 g Bandnudeln
1 EL Öl
1 Topf Basilikum

Linsen mit 1/2 l Wasser aufkochen und zugedeckt 35 - 40 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 garen, salzen.

Inzwischen Zwiebeln pellen, sehr fein würfeln.

Knoblauch hacken. Beides mit dem Lorbeer in der Butter oder Margarine auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 andünsten.

Sahne hinzugießen, im offenen Topf um etwa ein Drittel einkochen. Den Parmesan raspeln. Ein Drittel davon in der Soße schmelzen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und heiß halten.

Nudeln in Salzwasser mit Öl nach Packungsanweisung garen, in einem Sieb abtropfen lassen und mit der Soße und den Linsen mischen. Die Basilikumblätter abzupfen und untermischen, dann sofort servieren. Den restlichen Parmesan extra reichen.

Pro Portion 3108 kJ, 743 kcal.

Stichworte	Februar, Mehlspeise, Normal, Nudel, P4
Zubereitungszeit	45 Minuten

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Bandnudeln mit Spinatsauce

und Gorgonzola

für 4 Portionen

2 Zwiebeln
30 g Butter
1 Pkg. Blattspinat (TK, 300g)
400 g Bandnudeln
Salz
1/8 l Schlagsahne
2 EL Weißwein
150 g Gorgonzola
Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuß (frisch gerieben)

1. Zwiebeln pellen, würfeln und in der Butter glasig dünsten. Spinat unaufgetaut zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten dünsten, dabei mehrmals umrühren.

2. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

3. Sahne, Weißwein und die Hälfte des Gorgonzolas zum Spinat geben und das Ganze mit dem Schneidestab des Handrührers pürieren.

4. Die Sauce kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgetropften Nudeln mit der Sauce und dem restlichen, in Würfel geschnittenen Gorgonzola servieren.

Stichworte	Hauptgericht, Nudel, P4, Spinat
Zubereitungszeit	30 Minuten

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Bandnudeln mit Walnuß-Pesto

Nudelteig

200 g Weizenvollkommehl
3 Eier
1 EL Olivenöl
1 TL Salz (evtl. mehr)

Walnuß-Pesto

100 g Walnußkerne
50 g Parmesankäse (frisch gerieben)
5 EL Olivenöl
200 ml Sahne
Pfeffer
200 g Rauke
100 g getrocknete Tomaten

Für die Nudeln alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen. Inzwischen Walnüsse, Käse und Öl pürieren. Dann langsam die Sahne unterarbeiten, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Rauke putzen, waschen, trockenschleudern und grob zupfen. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine oder mit dem Nudelholz ausrollen und in 1 cm breite Nudeln schneiden. In kochendem Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen. Mit der Rauke und der Hälfte der Tomatenwürfel vermengen, auf vorgewärmten Tellern anrichten. Pesto auf die Nudeln geben und mit den restlichen Tomaten bestreuen.

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 5 Minute.

Stichworte Bandnudel, März, Nudel, P4, Vollwert

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Bandnudeln mit Walnußsauce

Zutaten

200 g Walnußkerne
(etwa 500 g in der Schale)
1/2 TL Salz
weißer Pfeffer
10 frische Basilikumblätter
1/2 Knoblauchzehe
2 -3 El. Sahne
1/4 l Olivenöl
400 g Bandnudeln

Walnußkerne fein zerstoßen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Basilikumblätter und die zerdrückte Knoblauchzehe zugeben und alles zu einer glatten Paste verarbeiten. Nach und nach die Sahne darunterrühren.

Die Walnußmasse in eine große Schüssel geben und tropfenweise das Olivenöl unterrühren. Das muß ganz langsam geschehen, weil die Sauce sonst gerinnen könnte.

Die Bandnudeln kochen und kalt abbrausen. Die kalte Sauce dazu servieren und mit gehackten Basilikumblättern (Petersilie) bestreuen.

Pro Person 1300 Kalorien = 5300 Joule.

Extra-Tip:

Eine schlankere Version: 1 Pfund Zucchini in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden, in Öl portionsweise 6 Minuten braten. Danach feingehackten Knoblauch und Zwiebel dünsten, mit Salz, Pfeffer würzen. Basilikum und Petersilie (1:2 Tl.) frisch und kleingehackt noch 2 Minuten mitbraten und mit Zucchini unter die Nudeln mischen.

Stichworte	Bandnudel, Italien, Nudel, P4, Walnuß

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Bohnen mit Spaghetti al Pesto

Für drei bis vier Personen

250 g feine grüne Bohnen
250 g mehlige neue Kartoffeln
250 g dünne Spaghetti
Salz
3 EL Sahne, (evtl. mehr)

Pesto (Basilikumsauce):

50 g Basilikum
50 g Parmesan oder Grana Padano
50 g Knoblauch
50 g Pinienkerne
2 EL Olivenöl, (evtl. mehr)
Salz (zum Würzen und
um die grüne Farbe zu erhalten)

Ein Rezept aus Ligurien, das den Geschmack des Sommers in sich konzentriert. Es vermischen sich hierin grüne Bohnen mit schmelzenden, neuen Kartoffeln, Spaghetti und eine Paste aus Basilikum, Pinienkernen und Parmesan. Das Gericht sieht wundervoll aus, duftet verführerisch und schmeckt himmlisch! Und es hat den Vorteil, daß es nicht viel Mühe macht.

Spaghetti: zu feinen Bohnen Spaghettini, zu dickeren Bohnen Spaghetti, denn es wird alles zur selben Zeit gekocht.

Die geputzten Bohnen mit den in Scheiben geschnittenen, geschälten, aber noch rohen Kartoffeln in Salzwasser werfen. Die Spaghetti zufügen - alles miteinander gar kochen, insgesamt ca. neun bis zehn Minuten. Abgießen, aber auf keinen Fall abtropfen lassen, sondern mitsamt etwas anhaftendem Kochwasser zurück in den Topf geben. Soviel Basilikumpaste zufügen, wie man mag, und gut durchschwenken, dabei die Sahne zufügen und alles gut mischen.

Für die Basilikumpaste die Blätter, den zerbröckelten Käse, die geschälten Knoblauchzehen und Pinienkerne im Mixer pürieren, dabei soviel Öl hinzufließen lassen, bis eine dicke, streichfähige Paste entstanden ist.

Tip: Diese Paste kann man im Kühlschrank ein bis zwei Wochen, im Gefrierer bis zu einem Jahr aufbewahren. In letzterem Fall empfiehlt es sich, die Paste in Eiswürfelbehältern zu portionieren, damit man stets die benötigte Menge entnehmen kann.

Stichworte	Bohne, Mehlspeise, Nudel, P4

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Bratnudeln mit Sprossen

Für 4 Personen

Zutaten

10 Shiitake-Pilze, getrocknete
250 g Eiernudeln, chinesische
Salz
1 Pkg. Blattspinat, tiefgefrorener (300 g)
400 g Möhren
3 Knoblauchzehen
8 Eßlöffel Öl
l50 g Mungobohnensprossen
2 Eßlöffel Zucker
2 EL Sojasoße (Kikkoman)
Pfeffer

1. Getrocknete Pilze in lauwarmem Wasser ca. 20 Minuten einweichen.

2. Nudeln in gesalzenem Wasser ca. 3 Minuten kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Aufgetauten Spinat kräftig ausdrücken und grob hacken.

3. Pilze abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Möhrenstifte, gehackten Knoblauch und Pilze im heißen Öl ca. 2 Minuten anbraten. Spinat und Sprossen zugeben, unter Rühren 2 Minuten weiterbraten.

4. Zucker, Sojasoße und abgetropfte Nudeln zufügen. Alles unter Rühren ca. 3 Minuten braten. Abschmecken.

Stichworte	China, Fleischlos, Nudel, P4

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Brokkolisoße mit Salami

Für 4 Portionen

Zutaten

500 g Brokkoli
1 Bd. Petersilie
1 Chilischote, frische
3 Schalotten
50 Salami, Italienische (in Scheiben)
5 EL Olivenöl
1/4 l Weißwein
1/8 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
1 EL Soßenbinder, eventuell (evtl. mehr)

Außerdem

400 g Spaghetti

1. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Stiele fein hacken. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Chilischote längs einritzen, Keine und Stielansatz entfernen. Schote in feine Ringe schneiden.

2. Schalotten abziehen, fein würfeln. Salami eventuell vierteln, im heißen Öl leicht anbraten. Herausnehmen. Schalotten im Bratfett glasig dünsten. Petersilie, Chilischote und Brokkoli zugeben, 2-3 Minuten dünsten. Wein und Brühe angießen, würzen, 10-15 Minuten köcheln lassen.

3. Inzwischen Nudeln kochen. Soße eventuell binden. Gebratene Salami zugeben, kurz erwärmen. Abschmecken. Mit den Nudeln anrichten.

Stichworte	Brokkoli, Nudel, P4, Salami, Sauce

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Canneloni

Füllung

500 g Gehacktes
3 kl. Dosen Tomaten
1 Ei
Zwiebel
Pfeffer
Salz
10 -12 Canneloni

Béchamelsoße

1/2 l Mehlschwitze
einige Käsescheiben

Gehacktes mit Ei, Zwiebel, Salz und Pfeffer abschmecken, anbraten (Fett evtl. abschöpfen), mit Tomaten ablöschen. Die Flüssigkeit verkochen lassen (nach 1/2 Std. kann man klare Flüssigkeit abschöpfen), mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.

Die Canneloni mit viel Wasser ca. 10 Min. kochen, auf Küchenkrepp legen, abtupfen und mit dem Gehackten füllen, auf ein hohes Blech legen, die nicht zu dünne Béchamelsoße darüber geben, mit Käse bestreuen und 20 Min. bei 200° im Ofen backen.

Stichworte	Béchamel, Canneloni, Hackfleisch, Hauptgericht, Nudel, P4, Teig
Backzeit	20 Min.
Vorbereitung	20 Min.

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Chili-Knoblauch-Soße

Für 4 Portionen

Zutaten

100 g Tomaten, getrocknet, in Öl eingelegt
4 Knoblauchzehen
1 TL Korianderkörner
2 Chilischoten, frische rote (evtl. mehr)
6 EL Olivenöl
200 ml Weißwein, trocken
1 Pkg. Tomatenpüree mit Zwiebeln (370 g)
1 EL Pinienkeme
50 g Oliven, schwarze
Salz
Pfeffer

Außerdem

400 g Nudeln (z. B.
Penne oder Spaghetti)

1. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Koriander zerdrücken. Chilischoten waschen, längs halbieren, Stielansätze und Keine entfernen. Schoten in Streiten schneiden.

2. Vorbereitete Zutaten im heißen Öl ca. 3 Minuten andünsten. Wein und Tomatenpüree zugeben, 5 Minuten einkochen lassen. Inzwischen Nudeln kochen.

3. Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten. Oliven und Pinienkerne unter die Soße mischen. Abschmecken. Soße mit Nudeln anrichten.

Stichworte   Nudel, P4, Sauce, Scharf

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Elsässer Krautnudeln

Zutaten

300 g Bandnudeln
150 g durchw. Speck
2 Zwiebeln
1 Dos. Weinsauerkraut (300 g)
1 Knoblauchzehe
1 Bd. Petersilie
3 Zweige Thymian
1 TL Kümmel
1 EL Öl
Salz
Pfeffer

Nudeln in reichlich Salzwasser al dente, d.h. bißfest, kochen. Speck in feine Würfel, gepellte Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Sauerkrautsaft abgießen, Knoblauch durch die Presse drücken, Petersilie und Thymian hacken.

Speck auf 2 oder Automatik-Kochstelle 7 - 9 glasig braten, Zwiebeln zugeben und 4 5 Minuten mitbraten. Sauerkraut, Kümmel, Knoblauch und Thymian zugeben, weitere 8 Minuten braten. Warm stellen. Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen, Nudeln hineingeben und einige Minuten auf 2 oder Automatik Kochstelle 7 - 9 braten. Sauerkraut-Speck-Mischung zufügen, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken, mit Petersilie bestreut servieren.

58 g Eiweiß, 111 g Fett, 236 g Kohlenhydrate, 9390 kJ, 2239 kcal.

Stichworte	Einfach, März, Nudel, P4, Sauerkraut
Zubereitungszeit	45 Minuten

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Erbsen-Sahne mit Parmaschinken

Für 4 Portionen

Zutaten

20 g Steinpilze, getrocknet
150 ml Wasser
100 g Zuckererbsen
100 Parmaschinken (hauchdünne Scheiben)
100 g Austernpilze
50 Butter oder Margarine
100 g Erbsen, tiefgefroren
1 Becher Schlagsahne (250 g)
Salz
Pfeffer

Außerdem

400 g Nudeln
(z. B. Welloni, Fusilli oder Spaghetti)

1. Steinpilze im Wasser aufkochen, beiseite stellen. 15 bis 20 Minuten quellen lassen.

2. Zuckererbsen putzen, waschen, eventuell halbieren. Schinken in breite Streifen schneiden. Austernpilze säubern, putzen und grob zerkleinern.

3. Fett in einer großen F>fanne erhitzen. Austernpilze, Zuckererbsen und Schinken unter Rühren ca. 2 Minuten andünsten. Steinpilze mit Einweichflüssigkeit, Erbsen und Sahne zugeben. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

4. Inzwischen Nudeln kochen. Soße abschmecken, mit den Nudeln anrichten.

Stichworte	Nudel, P4, Sauce, Schinken

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Feine Tomaten-Sahne-Soße

Für 4 Portionen

Zutaten

2 Zwiebeln
750 g Tomaten
3 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer
Zucker
1 Bd. Basilikum
1 Pkg. Panna del Flore (200 ml,
Sahne zum Kochen,
im italienischen Spezialitätengeschäft) oder
mild gewürzte Pfannensahne (250 ml)
125 g Mascarpone (italienischer Frischkäse)

Außerdem

400 g Spaghetti oder andere Nudeln, z. B.
Lasagnette (gewellte Bandnudeln).

1. Zwiebeln abziehen, fein hacken. Tomaten häuten (siehe Seite 100), grob würfeln. Nach Wunsch mit einem Schneidstab pürieren.

2. Öl in einem flachen, breiten Topf erhitzen. Zwiebeln zugeben und darin glasig dünsten. Tomatenmark zugeben, unter Rühren anschwitzen. Tomaten oder -püree zugeben, aufkochen und kräftig würzen. Bei geringer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen.

3. Inzwischen Nudeln kochen. Basilikum waschen, trockentupfen. Blättchen abzupfen und fein schneiden.

4. Sahne oder Pfannensahne und Mascarpone zur eingekochten Tomatensoße geben, unter Rühren aufkochen. Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren das Basilikum untermischen und die Soße mit den Nudeln anrichten.

Stichworte	Nudel, P4, Sauce, Tomate

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Fenchel-Safran-Soße mit Kaviar

Für 4 Portionen

Zutaten

250 festkochende Kartoffeln
1 groß. Fenchelknolle (ca. 500 g)
1/4 l Weißwein
6 EL Wermut, trocken
(z. B. Martini oder Noilly Prat)
1/8 l Gemüsefond
1 Becher Schlagsahne (200 g)
1 Messerspitze Safranfäden
1 EL Soßenbinder, eventuell
Salz
Pfeffer
Koriander
50 g Lachs- oder Forellenkaviar

Außerdem

400 g Spaghetti

1. Kartoffeln waschen, schälen, würfeln. Fenchel putzen (Grün aufheben), waschen und in Würfel schneiden. Beides in Wein, Wermut und Fond ca. 15 Minuten kochen.

2. Inzwischen Nudeln kochen. Sahne und Safran verrühren, zum Fenchelgemüse geben.

3. Soße 1-2 Minuten kochen lassen, eventuell leicht binden. Abschmecken. Mit den Nudeln mischen. Kaviar und Fenchelgrün darauf

Stichworte	Fenchel, Kaviar, Nudel, P4, Safran, Sauce

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Fettuccine all'Alfredo

Teig

400 g Mehl
4 Eier
1 EL Olivenöl
Salz
je 120 g Butter
geriebener Parmesan

Mehl, Eier und Öl glatt verkneten und mit einem feuchten Tuch bedeckt 20 Minuten ruhen lassen. Auf bemehltem Blech dünn ausrollen und 30 Minuten trocknen lassen. Dann aufrollen und in 1/2 cm dicke Streifen schneiden.

4 l Wasser mit 4 El Salz erhitzen. Nudeln auseinanderrollen, in kochendem Wasser in wenigen Minuten bißfest garen, abgießen und abtropfen lassen.

Nudeln in eine Schüssel geben, Butterflöckchen sowie Parmesan darübergeben und so lange mischen, bis Butter und Käse ganz geschmolzen sind.

Stichworte	Fettuccine, Nudel, P4
Zubereitungszeit	10 Minuten
Vorbereitungszeit	1 Stunde

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Fettuccine mit Trüffeln

Zutaten

500 g Fettuccine
50 g Butter
2 Eigelb
300 ml Crème fraîche
50 g geriebener Parmesan
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
eine kleine Dose weiße Trüffel,
abgetropft und in Scheiben geschnitten

Die Fettuccine (») in reichlich Salzwasser "al dente" kochen und gut abtropfen lassen.

Butter, Eigelb, Sahne und Käse unter ständigem Rühren erwärmen, bis die Mischung eindickt. Die Nudeln untermischen, kräftig salzen und pfeffern. Die Trüffelscheiben darübergeben und den Parmesankäse getrennt reichen.

Für 4-6 Personen.

Stichworte Fettuccine, Nudel, P4, P6, Vorspeise

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Feurige Schinkensoße

Für 4 Portionen

Zutaten

250 g Bohnen, feine grüne
500 g Tomaten
100 g Schalotten
150 g Schinken, gekochter, oder
Coppa (italienischer Schweinenacken)
30 g Gänseschmalz
Salz
Pfeffer
1 Chilischote, frische rote
2 Knoblauchzehen
200 ml Geflügelfond
100 ml Weißwein

Außerdem

400 Spaghetti

1. Bohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Tomaten häuten, würfeln. Schalotten abziehen, würfeln. Schinken oder Coppa würfeln, im heißen Gänseschmalz anbraten. Herausnehmen.

2. Schalotten im Bratfett andünsten. Bohnen und Tomaten zugeben, 5 Minuten dünsten. Würzen.

3. Chilischote längs einritzen, Stielansatz und Kerne entfernen. Schote in feine Ringe schneiden, zum Gemüse geben. Knoblauch abziehen, dazudrücken. Fond und Wein zugießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

4. Inzwischen Nudeln kochen. Gebratenen Schinken oder Coppa in die Soße geben. Abschmecken. Mit den Nudeln anrichten.

Stichworte Nudel, P4, Sauce, Schinken

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Gebackene Spaghetti

Zutaten

400 g Spaghetti
5 Eier
2 Becher Crème fraîche
Salbei
Basilikum
Oregano
Pfeffer
Salz
150 g mittelalter Gouda

Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. In der Zwischenzeit Eier, Crème fraîche, Salbei, Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren. Geraspelten Käse unterheben und alles mit den Spaghetti gut vermengen.

Alles auf ein gefettetes Bachblech geben und ca. 20 Minuten bei 175° im vorgeheizten Backofen backen.

Mit frischen Salat servieren.

Stichworte	Nudel, Nudelgericht, Spaghetti

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Geflügelleber-Steinpilz-Soße

Für 4 Portionen

Zutaten

500 g Hähnchenleber
1 Zwiebel (50 g)
1 Knoblauchzehe
5 Salbeiblättchen
200 g Steinpilze
30 g Gänseschmalz
Pfeffer
Salz
6 EL Portwein
200 ml Waldpilz- oder Geflügelfond
1/2 Bd. Majoran
1 Bd. Petersilie

Außerdem

400 g Nudeln
(z. B. Lasagnette oder Spaghetti).

1. Hähnchenleber waschen, trockentupfen, grob zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Salbei waschen und trocken tupfen.

2. Steinpilze waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Salbei im heißen Gänseschmalz anbraten. Leber zugeben und 2-3 Minuten braten. Würzen, herausnehmen.

3. Steinpilze ins Bratfett geben, anbraten. Portwein und Fond angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. In zwischen Nudeln kochen.

4. Majoran, gehackte Petersilie und Leber in die Soße geben, abschmecken. Soße mit Nudeln anrichten.

Stichworte	Geflügel, Innerei, Leber, Nudel, P4, Sauce, Steinpilz

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Gefüllte Maultaschen

Für 4 Portionen

Zutaten

500 g Mehl
4 Eier
50 ml Wasser
1/2 TL Salz

Für die Füllung:

200 g Möhren
1 Zwiebel
1 Bd. Petersilie, glatte
1 Bd. Zitronenmelisse,
1/2 Bd. Thymian,
20 g Butterschmalz
150 g Doppelrahmfrischkäse
1 Eigelb
50 g Haselnüsse, gehackte
Salz
Pfeffer

Außerdem:

3 Fenchelknollen
3 Möhren, kleine
80 g Butterschmalz,
50 g Haselnüsse, gehackte

Mehl, Eier, Wasser und Salz zu einem Teig verkneten. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Für die Füllung die Möhren und Zwiebeln schälen, waschen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und hacken. Das Butterschmalz erhitzen und das Gemüse darin 5 Minuten dünsten. In eine Schüssel geben. Frischkäse, Eigelb, Haselnüsse, Salz, Pfeffer und Kräuter unterrühren und abkühlen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche hauchdünn ausrollen und 16 Kreise von 12 cm 0 ausstechen. Die abgekühlte Füllung in die Mitte der Kreise geben. Den Teig halbkreisförmig übereinander klappen und den Rand mit einer Gabel festdrücken. Fenchel und Möhren putzen und in hauchdünne Scheiben schneiden. 40 g Butterschmalz erhitzen. Das Gemüse darin unter Wenden goldbraun braten. Die Haselnüsse zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Maultaschen in siedendem Wasser so lange garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben und im restlichen Butterschmalz anbraten. Mit den Fenchel- und Möhrenscheiben auf Tellern anrichten.

Stichworte	Maultasche, Nudel, P4

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Gefüllte Muschelnudeln

Für 3 Portionen

Zutaten

500 g Spinat
200 g Speisequark
50 g Doppelrahm-Frischkäse
50 g Parmesan, frisch geriebener
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
Muskat,
2 EL Olivenöl
1/4 l Milch
3 EL Mehlschwitze, helle
Butter für die Form
150 g Muschelnudeln
1 gehäutete Tomate

Den Spinat waschen und tropfnaß in einen Topf geben. Bei milder Hitze zusammenfallen lassen. Gut ausdrucken und kleinhacken. In eine Schüssel geben und mit Quark, Frischkäse, 4 EL Parmesan und durchgepreßtem Knoblauch vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Olivenöl darunterrühren. Für die Sauce die Milch mit heller Mehlschwitze verrühren und langsam zum Kochen bringen. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine Gratinform einfetten und die Hälfte der Sauce auf dem Boden verteilen. Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Anweisung kochen, abgießen und kalt abschrecken. Die Nudeln mit der Spinatmasse füllen und nebeneinander in die Form legen. Die restliche Sauce darübergießen. Die Tomate würfeln und über die Nudeln verteilen. Den restlichen Parmesan darüberstreuen. Im auf 200° vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen.

Stichworte Nudel, P3

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Gemüse-Bandnudeln mit Käsesoße

4 Portionen

100 g Champignons
1 Zwiebel
2 EL Öl
1 Pckg. (300 g) tiefgefr. junges Sommergemüse
250 g Bandnudeln
Salz
1/4 l klare Brühe (Instant)
1 Pkg. (200 g) Bärenmarke DER RAHM
100 g gestiftelter Edamer-Käse
Pfeffer
2 EL Paniermehl

Champignons putzen, waschen und halbieren. Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Champignons darin anbraten und herausnehmen. Zwiebeln und Sommergemüse im Bratfett andünsten. 1/8 Liter Wasser zufügen und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 12 Minuten garen. Nudeln im kochenden Salzwasser 8 Minuten garen. In der Zwischenzeit Brühe zum Kochen bringen, Rahm und 2/3 Käse zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

Alle Zutaten mischen und in eine Form geben. Restlichen Käse mit Paniermehl mischen und darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Gasherd: Stufe 3) überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Stichworte	Bandnudel, Gemüse, Nudel, P4
Pro Portion	ca. 2310 kJ/550 kcal.
Zubereitungszeit	ca. 1 Stunde.

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Gemüse-Lasagne mit Morcheln

Für 4 Personen

Zutaten

15 g Morcheln, getrocknete
300 g Möhren
300 g Porree
1 Paprikaschote, rote (200 g)
3 Zwiebeln (150 g)
30 g Butter oder Margarine
Salz
Pfeffer
Muskat
2 Packungen Béchamelsoße (à 250 ml)
3 Zweige Majoran
12 Lasagneblätter, grüne (ohne Vorkochen)
100 g Parmesankäse, frisch geriebener

1. Morcheln 30 Minuten in 200 ml heißem Wasser einweichen. Anschließend auf ein Sieb gießen, Flüssigkeit auffangen. Dann durch eine Filtertüte gießen, damit der Sand zurückbleibt.

2. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Gemüse putzen, waschen, kleinschneiden. Zwiebelwürfel im heißen Fett andünsten. Gemüse und Morcheln zufügen, andünsten. Einweichflüssigkeit zugießen und alles ca. 10 Minuten dünsten. Würzen.

3. Béchamelsoße zum Gemüse geben, erhitzen. Gehackte Majoranblättchen zugeben. Abschmecken. Eine Auflaufform (28 x 20 cm) einfetten und mit 4 Lasagneblättern auslegen. Abwechselnd Gemüsesoße und Lasagneblätter darauf schichten. Mit Gemüsesoße abschließen.

4. Lasagne gleichmäßig mit Parmesankäse bestreuen. Im Backofen (zweite Schiene von unten) ca. 30 Minuten überbacken.

Stichworte Fleischlos, Gemüse, Lasagne, Nudel, P4

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Gorgonzola-Mascarpone-Soße

Für 4 Portionen

Zutaten

2 Schalotten (50 g)
20 g Butter oder Margarine
2 EL Mandeln, gemahlene
200 ml Milch
200 ml Schlagsahne
Salz
Pfeffer
1 Bd. Schnittlauch
250 g Magorkäse (Gorgonzola mit Mascarpone)
Muskatnuß, frisch gerieben

Außerdem:

400 Spaghetti oder kurze Makkaroni.

1. Schalotten abziehen und fein würfeln. In heißem Fett glasig dünsten. Mandeln einstreuen, kurz anschwitzen. Milch und Sahne dazugießen, würzen. Bei geringer Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen.

2. Inzwischen Nudeln kochen. Schnittlauch waschen, trockentupfen, in Röllchen schneiden. Käse entrinden.

3. Käse flöckchenweise unter die Mandel-Sahne rühren und schmelzen lassen. Soße mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken, Schnittlauch unterheben. Mit den Nudeln anrichten.

Stichworte Gorgonzola, Mascarpone, Nudel, P4, Sauce

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Grüne Bandnudeln mit Pilzsauce

für 4 Portionen

750 g Champignons
200 g Zwiebeln
150 g durchwachsener Speck
1 EL Öl
400 g grüne Bandnudeln
Salz
200 g Crème fraîche
1/4 l Brühe (Instant)
Pfeffer aus der Mühle
1 Bd. Basilikum
30 g Parmesan (gerieben)

1. Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen, halbieren und in Scheiben schneiden.

2. Den Speck in feine Streifen schneiden und im Öl in einer Pfanne ausbraten. Zwiebeln zugeben und glasig dünsten.

3. Die Champignons zugeben und darin so lange dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

4. Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

5. Crème fraîche und die Brühe zu den Pilzen geben und 5 Minuten kochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Basilikum hacken und vor dem Servieren unter die Sauce geben. Mit Parmesan bestreut servieren.

Stichworte	Hauptgericht, Käse, Nudel, P4, Pilz
Zubereitungszeit	35 Minuten

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Grüne Lasagne

Für 4-6 Personen

1 kg frischer Blattspinat
(oder 700 g tiefgekühlt)
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Muskat
400 g Tomaten
250 g Schafskäse
2 P. Béchamelsoße (500 ml)
200 g Lasagne Verdi (ohne Vorkochen)

Den frischen Spinat waschen (bzw. TK-Spinat auftauen). Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In heißem Olivenöl anschwitzen, Spinatblätter hineingeben, zusammenfallen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und achteln. Den Schafskäse stückig bröckeln. Etwas Béchamel in eine rechteckige feuerfeste Form (2 l Inhalt) geben. Dann in mehreren Schichten abwechselnd Lasagneplatten, abgetropften Spinat, Schafskäse und Tomaten einfüllen. Jede Schicht mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Sauce übergießen. Die oberste Schicht sollte aus Sauce und dem restlichen Schafskäse bestehen.

Im auf 200° vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten abgedeckt und 15 Minuten offen backen.

Stichworte	Italien, Lasagne, Nudel, Nudelgericht, Schafskäse, Spinat

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Hackfleischsoße mit Steinpilzen

Für 4 Portionen

Zutaten

10 g getrocknete Steinpilze
100 g Speck, durchwachsener
1 Möhre (75 g)
100 g Staudensellerie
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 Hackfleisch, gemischtes
30 g Butterschmalz
2 EL Tomatenmark
1 Chilischote, getrocknet
Salz
Pfeffer
1 Dos. Tomaten, klein (400 g Füllmenge)
200 ml Brühe
200 ml Rotwein
2 Zweige Thymian
50 g Parmesankäse, frisch gerieben

Außerdem

400 g Spaghetti

1. Steinpilze in heißem Wasser ca. 30 Minuten einweichen. Speck würfeln. Gemüse putzen, waschen, fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln.

2. Hackfleisch portionsweise im heißen Fett krümelig anbraten. Steinpilze ohne Einweichflüssigkeit und Gemüse kurz mitbraten. Tomatenmark zufügen, anschwitzen. Chilischote hineinbröseln. Würzen.

3. Tomaten mit Flüssigkeit, Brühe, Wein und Thymianblättchen zugeben. Bei geringer Hitze ca. 1 1/2 Stunden Röcheln lassen.

4. Inzwischen Nudeln kochen (siehe unten). Soße abschmecken. Mit Spaghetti anrichten. Käse dazu reichen.

Stichworte	Fleisch, Hackfleisch, Nudel, P4, Sauce, Scharf

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Käse-Connelloni mit Hackfleisch

Für 6 Portionen

Zutaten

2 Zwiebeln
20 g Margarine
500 g Hackfleisch
1 Dos. Tomaten (400 g)
140 g Tomatenmark
Salz
Pfeffer
Muskat
Zucker
2 Eier
400 g Kräuterfrischkäse
1 Pkg. Cannelloni
3/8 l Brühe (Instant)
1 EL Saucenbinder
1 Becher Sahne, saure
100 g Gouda

Zwiebeln schälen, würfeln und in heißem Fett andünsten. Hackfleisch hinzufügen und anbraten. Tomaten ohne Flüssigkeit und Tomatenmark zugeben und schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker abschmecken.

Die Eier mit 200 Kräuterfrischkäse verrühren und mit der Hackfleischmasse vermischen. Die Masse in die Cannelloni füllen und in eine feuerfeste Form legen. Die Brühe erhitzen. Den restlichen Frischkäse darin unter Rühren zerlassen. Den Saucenbinder einstreuen und aufkochen lassen. Die saure Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Sauce über die Cannelloni gießen. Gouda reiben und daraufstreuen. Im auf 200° vorgeheizten Backofen 35 Minuten garen.

Stichworte	Cannelloni, Fleisch, Hack, Nudel, P6

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Käsenudeln

Für 4 Portionen

Zutaten

500 g Nudeln (z.B. Zöpfli)
2 EL Öl
Salz
300 g Appenzeller
1 Gemüsezwiebel
Pfeffer
Paprikapulver

In einem Topf 1 l Wasser mit 1 EL Öl und Salz auf 3 oder Automatik-Kochstelle 1 2 zum Kochen bringen. Die Nudeln hineingehen und ca. 8 Min. auf 0 ausquellen. In einem Sieb abtropfen lassen.

Den Appenzeller Käse im Universalzerkleinerer hacken. Die Gemüsezwiebel pellen, halbieren und jede Hälfte in dünne Ringe schneiden.

Die Zwiebelringe im restlichen Öl auf 2 1/2 oder Automatik- Kochstelle 8 - 9 unter Wenden in etwa 10 Min. goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Nudeln mit 1/3 des Käses mischen und in eine flache Auflaufform geben. Restlichen Käse und die Zwiebelringe darüberstreuen und im Backofen überbacken.

Schaltung: 200 - 220 , 2, Schiebeleiste v.u. 170 - 190 , Umluftbackofen ca. 15 Minuten

Mit frischem Salat servieren.

Stichworte	Dezember, Käse, Normal, Nudel, P4, Schweiz
Zubereitungszeit	40 Minuten
Pro Person ca.	876 kcal
Pro Person ca.	3663 kJoule

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Käsesoße mit Rucola

Für 4 Portionen

Zutaten

60 g Parmesankäse, (evtl. mehr)
60 g Bel Paese, (evtl. mehr)
60 g Provolone, (evtl. mehr)
60 g Pecorino, (evtl. mehr)
(oder Gruyère, Raclettekäse,
Emmentaler und Gouda)
1 Bd. Rucola (Rauke, 100 g)
30 g Pinienkerne
1/4 l Geflügelfond (aus dem Glas)
1 Becher Schlagsahne (250 g)
Muskatnuß, frisch gerieben
Pfeffer
Salz

Außerdem

400 g Nudeln
(z. B. Spaghetti oder
Papardelle: breite Bandnudeln).

1. Käse reiben oder fein raspeln. Rucola putzen, waschen, abtropfen lassen und grob zerkleinern. Pinienkerne rösten.

2. Fond in einem Topf zur Hälfte einkochen lassen. Inzwischen Nudeln kochen.

3. Sahne zum Fond gießen, aufkochen. Käse zufügen, unter Rühren schmelzen lassen. Soße abschmecken, mit Rucola, Pinienkernen und Nudeln anrichten.

Stichworte	Käse, Nudel, P4, Sauce

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Kaninchensoße

Für 4 Portionen

Zutaten

1 Kaninchen (ca. 1 kg,
vom Fleischer in Stücke teilen lassen)
Salz
Pfeffer
1 Stange Porree (150 g)
200 Möhren
2 EL Öl
1/4 l Rotwein
1/4 l Brühe
5 Salbeiblättchen
50 g schwarze Oliven
1 Schlagsahne
2 EL Sherry

Außerdem

400 g Spaghetti

1. Kaninchen waschen, trockentupfen, würzen. Gemüse putzen, waschen, würfeln. Fleisch im heißen Öl anbraten. Gemüse kurz mitbraten.

2. Wein und Brühe zugießen, ca. 1 Stunde schmoren. Kaninchen herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Inzwischen Nudeln kochen.

3. Kaninchenfleisch von den Knochen lösen und kleinschneiden. Kaninchenfleisch, gehackten Salbei, Oliven und Sahne in die Soße geben. Mit Sherry, Salz und Pfeffer abschmecken, aufkochen. Soße mit Spaghetti anrichten.

Stichworte	Fleisch, Kaninchen, Nudel, P4, Sauce

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Lasagne alla Bolognese

Für 4 Portionen

Für die Béchamel-Sauce

60 g Butter
60 g Mehl
1 l Milch
1 Msp. Muskatnuß
1 TL Salz, gehäufter

Für das Ragout

100 g Zwiebeln, gewürfelt
100 g Karotten, gewürfelt
600 g Hackfleisch, halb und halb
4 EL Olivenöl
800 g Tomaten, geschälte (Konserve)
1 1/2 TL Salz
1 Msp. Pfeffer, weiß
1 TL Rosmarin, getr.
3 Blätter Salbei, frisch, gehackt
2 Knoblauchzeh , gehackt
2 EL Tomatenmark

für die Lasagne

15 Blätter Lasagne (gelb)
40 g Parmesan, geriebener

Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren, kurz anschwitzen. Nach und nach Milch unter Rühren hinzufügen. Mit Salz und Muskatnuß würzen, einmal aufkochen. Zuerst Zwiebeln und Karotten in Öl anbraten, anschließend Hackfleisch dazugeben. Übrige Ragout-Zutaten zufügen und 5-10 Min. köcheln lassen. Beide Saucen in 6 Portionen teilen. jeweils eine Portion Ragout und Béchamel-Sauce in eine gefettete Form einfüllen. 3 Lasagneblätter darüberlegen. So weiter fortfahren. Obere Schicht mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. bei 240°C (Heißluft 220°C) backen. Vor dem Servieren ca. 10 Min. im abgeschalteten Ofen ruhen lassen.

Stichworte	Fleisch, Hack, Lasagne, Nudel, P4

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Lasagne alla Fiorentina

Für 4 Portionen

Für die Sauce

50 g Zwiebeln, gewürfelt
1 EL Olivenöl
800 g Tomaten, geschälte (Konserve)
3 TL Salz
1 TL Pfeffer, weiß
1 Msp. Muskatnuß
1 1/2 TL Brühe, gekörnt
20 g Basilikum
1 l Milch
60 g Mehl
250 g Spargel, grün
150 g Blattspinat (TK)
150 g Erbsen (TK)

für die Lasagne

15 Blätter Lasagne Verdi (grün)
60 g Parmesan, geriebener

Zwiebeln in Öl anbraten. Tomaten und Gewürze hinzufügen. Basilikum waschen, grob hacken, dazugeben, bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten dünsten. 1 l Milch angießen. Restliche Mich mit Mehl anrühren, zur Sauce geben, kurz aufkochen.

Spargel in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, mit aufgetautem Gemüse zur Sauce geben, erhitzen. Sauce und Parmesan in 6 Portionen. Je eine Portion Sauce und Parmesan in eine gefettete Form geben. 3 Lasagneblätter darüberlegen. So weiter fortfahren.

Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. bei 240°C (Heißluft 220°C) backen. Vor dem Servieren ca. 10 Min. im abgeschalteten Ofen ruhen lassen.

Stichworte	Gemüse, Lasagne, Nudel, P4, Vegetarisch

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Lasagne alla Genovese

Für 4 Portionen

Für die Béchamel-Sauce

60 g Butter
60 g Mehl
1 l Milch
1 Msp. Muskatnuß
1 TL Salz, gehäufter

Für das Pesto

40 g Basilikum, frisch (ca. 2 Bund)
2 Knoblauchzeh , gehackt
1 EL Pinienkerne
150 ml Olivenöl
1 TL Salz, gestrichen
1 Msp. Pfeffer, weiß
100 g Parmesan, geriebener

für die Lasagne

250 g Kartoffeln
260 g Schnittbohnen, gekocht
15 Blätter Lasagne Verdi (grün)

Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren, kurz anschwitzen. Nach und nach Milch unter Rühren hinzufügen. Mit Salz und Muskatnuß würzen, einmal aufkochen, abkühlen lassen.

Basilikum waschen. Zusammen mit den übrigen Zutaten (außer Parmesan) pürieren. 3 El des Parmesan unterrühren.

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, ca. 10 Minuten kochen. Bohnen, Kartoffeln und Pesto in die Béchamel-Sauce geben, in 6 Portionen teilen. Eine Portion in eine gefettete Form einfüllen, 3 Lasagneblätter darüber legen. So fortfahren. Mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. bei 240°C (Heißluft 220°C) backen. Vor dem Servieren ca. 10 Min. im abgeschalteten Ofen ruhen lassen.

Stichworte	Lasagne, Nudel, P4, Vegetarisch

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Lasagne alla Milanese

Für 4 Portionen

Für die Béchamel-Sauce

60 g Butter
60 g Mehl
1 l Milch
1 TL Salz, gehäuft
1 Msp. Muskatnuß

für die Lasagne

250 g Gorgonzola, gewürfelt
350 g Champignon, frische in Scheiben
1 Knoblauchzehe, gehackt
1/2 Bd. Petersilie, gehackt
15 Lasagneblätter (gelb)
60 g Parmesan, geriebener

Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren, kurz anschwitzen. Nach und nach Milch unter Rühren hinzufügen. Mit Salz und Muskatnuß würzen, einmal aufkochen. Gorgonzola hinzufügen, schmelzen lassen. Champignons, Knoblauch und Petersilie zur Sauce geben, kurz aufkochen lassen. Sauce und Parmesan in 6 Portionen teilen. Eine Portion Sauce und Parmesan in eine gerettete Form einfallen. 3 Lasagneblätter darüberlegen. So weiter fortfahren. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. bei 240°C (Heißluft 220°C) backen. Vor dem Servieren ca. 10 Min. im abgeschalteten Ofen ruhen lassen.

Wem der Geschmack des Gorgonzola zu intensiv ist, kann auch die Hälfte durch Mozzarella ersetzen.

Stichworte	Lasagne, Nudel, Vegetarisch

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Lasagne alla Siciliana

Für 4 Portionen

Für die Sauce

4 EL Olivenöl
1200 g Tomaten, geschälte (Konserve)
300 g Garnelen, geschälte
150 g Thunfisch in Öl (Konserve)
70 g Oliven, schwarz
2 1/2 TL Salz
3 Msp. Pfeffer, weiß
1 TL Oregano, gerebelt
1 1/2 TL Brühe, gekörnt
1 EL Kapern, grob gehackt
1/2 Bd. Petersilie, gehackt

für die Lasagne

400 g Mozzarella, gewürfelt
15 Blätter Lasagne (gelb)
40 g Paniermehl
20 g Butter

Öl in einen Topf geben. Tomaten hinzufügen, ca. 10 Min. dünsten. Garnelen und abgetropften Thunfisch hinzufügen, aufkochen. Übrige Zutaten für die Sauce hinzufügen. Sauce und Mozzarella in 7 Portionen teilen. Eine Portion Sauce und Mozzarella in eine gerettete Form einfallen. 3 Lasagneblätter darüberlegen. So weiter fortfahren. Als letzte Schicht 2 Portionen Sauce und Mozzarella einschichten. Mit Paniermehl bestreuen, Butterflöckchen daraufsetzen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. bei 240°C (Heißluft 220°C) backen. Vor dem Servieren ca. 10 Min. im abgeschalteten Ofen ruhen lassen.

Stichworte	Fisch, Lasagne, Meeresfrüchte, Nudel, P4

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Lasagne mit Pilzen

Für 4-6 Personen

150 g Stangensellerie
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
700 g gemischte Pilze (z.B.
Champignons
Pfifferlinge
Austernpilze
Shii-Take)
Salz
Pfeffer
200 g Frühstücksspeck
2 Pkg. Béchamelsoße (500 ml)
300 g Gruyère-Käse
200 g Lasagne-Platten

Sellerie waschen, Zwiebel schälen und beides fein würfeln. In heißem Olivenöl 5 min. in einer Pfanne anbraten. Pilze putzen und in Stücke schneiden. Dazugeben und 5 min. dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze aus der Pfanne nehmen und die Speckscheiben darin knusprig braten.

Den Käse grob reiben. Etwas Sauce in eine rechteckige Form geben. Dann in mehreren Schichten abwechselnd Lasagne-Platten, Pilze, Speck, Käse und Béchamelsoße einfüllen. Jede Schicht mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die oberste Schicht sollte aus Sauce und restlichem Gruyère bestehen.

Im auf 200° vorgeheizten Ofen 30 Minuten abgedeckt und 15 Minuten offen garen.

Stichworte	Italien, Lasagne, Nudel, Pilz

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Lasagne mit Spinat

Für 4 Portionen

250 g Lasagne (ital. Teigwaren)
600 g TK-Blattspinat
100 g Zwiebeln
200 g gekochter Schinken
1 EL Öl
1 Dos. (400 ml) geschälte Tomaten
Salz
Pfeffer
Thymian

Sauce

1/8 l Milch
125 g Sahne Schmelzkäse
Salz
Pfeffer
Muskat
2 Eier

Lasagneplatten in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten "al dente" (bißfest) kochen, anschließend gut abtropfen lassen. Blattspinat im geschlossenen Topf auf 1 oder Automatik-Kochplatte 3-4 langsam auftauen.

Zwiebeln und Schinken würfeln, in heißem Öl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 5-6 goldgelb andünsten. Die geschälten Tomaten mit der Flüssigkeit hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen, im offenen Topf etwas einkochen lassen.

Für die Sauce Milch erhitzen, den Schmelzkäse unter kräftigem Rühren darin schmelzen. Die Sauce abkühlen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, zuletzt die verschlagenen Eier hineinrühren.

Die Zutaten schichtweise in eine gefettete Auflaufform füllen: Lasagne, Spinat, Schinken-Tomaten-Masse usw. Zum Schluß die Käsesauce über den Auflauf gießen. Im Backofen überbacken.

Schaltung:

200-220°C, 2. Schiebeleiste v. u.

170-190°C, Umluftbackofen

ca. 30-35 Minuten

Stichworte Lasagne, Nudel, P4, Schmelzkäse, Spinat

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Lasange mit Spinat

Zutaten

400 g Blattspinat
Zitronenpfeffer
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
50 g Butter
50 g Mehl
1/2 l Milch
Muskat
30 g Roquefort
30 g Pecorinokäse (oder Parmesan)
150 g milder Frühstücksspeck
9 - 12 Lasangeblätter (ohne Vorkochen)
Fett für die Form

1. Elektro-Ofen auf 200° vorheizen.

2. Den Blattspinat gründlich waschen und verlesen, tropfnaß in einem großen Topf bei geringer Hitze zusammenfallen lassen, abtropfen und mit Zitronenpfeffer würzen.

3. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein hacken.

4. Die Butter in einer Kasserolle schmelzen lassen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten und das Mehl auf einmal unterrühren. Die Milch leicht erwärmen und nach und nach zu der Mehlbutter gießen. Kräftig rühren, damit keine Klümpchen entstehen, und bei geringer Temperatur weiterköcheln lassen. Mit Zitronenpfeffer und Muskat kräftig würzen.

5. Von der hellen Sauce 3 EL abnehmen, den Roquefort mit einer Gabel zerdrücken und damit verrühren. Den Pecorino reiben und ebenfalls unterrühren. Die Käsemischung zur übrigen Sauce geben und kräftig einrühren.

6. Frühstücksspeck in dünne Scheiben und diese in 2 cm breite Streifen schneiden.

7. Eine rechteckige Auflaufform (etwa 20 x 30) fetten und als erste Schicht eine Lage Nudeln einlegen. Darauf jeweils 1/3 der Käsesauce, der Speckstreifen und des Spinats. Mit Nudeln bedecken, abermals Sauce, Speck und Spinat und Nudeln. Als letzte Schicht die Hälfte der übrigen Käsesauce dünn auf die Nudeln streichen, Darauf den restlichen Speck und Spinat verteilen. Die übrige Sauce mit dem Löffel so verstreichen, daß ein Teil des Spinats noch sichtbar bleibt.

8. Im Ofen 40 Minuten überbacken.

Stichworte	Auflauf, Gemüse, Hauptgericht, Nudel, P4, Spinat
Garzeit	40 Minuten
Zubereitungszeit	20 Minuten

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Makkaroni mit Porree-Thunfisch-Soße

Zutaten

2 Stangen Porree
40 g Margarine
1/4 l klare Brühe
2 Ecken Kräuterschmelzkäse
1 Dos. Thunfisch in Öl
Makkaroni

Die Makkaroni nach Anweisung kochen. In der Zwischenzeit Porree in dünne Scheiben schneiden und in Margarine andünsten. Die Brühe zugießen, den Käse darin schmelzen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, den abgetropften Thunfisch unterrühren. Soße über die Nudeln geben.

Vorspeise: 4 Personen

Hauptgericht: 2 Personen

Stichworte	Nudel, Pasta, Thunfisch

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Mandel-Basilikum-Pesto

Für 4 Portionen

Zutaten

1 Bd. Basilikum, groß (125 g)
50 g Mandelblättchen
1 Knoblauchzehe
60 g Parmesankäse, frisch geriebener
1/8 l Öl mit Basilikum (Basilico)
2 EL Crème double
Salz
100 g Pecorino-Käse, grob geraspelt

Außerdem:

250 g Kartoffeln, festkochende
300 g Nudeln
(z. B. Bandnudeln oder Spaghetti).

1. Basilikum waschen, trockentupfen. Blättchen abzupfen, fein hacken. Mandelblättchen ohne Fett goldbraun rösten. Knoblauch abziehen, fein hacken. Basilikum, Knoblauch, Parmesankäse und Öl verrühren.

2. Dann zuerst die Kartoffeln waschen, schälen, in 1 cm große Würfel schneiden. Nudeln kochen (siehe Seite 96), dabei die Kartoffeln mitgaren. Beim Abgie13en ca. 1/41 Kochwasser auffangen.

3. Basilikumpaste und Nudelmischung im Topf erhitzen. Nudelkochwasser portionsweise unterrühren. Crème double und Mandeln zufügen. Abschmecken. Käse darüberstreuen.

Stichworte Basilikum, Nudel, P4, Pesto, Sauce

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Maultaschen mit grüner Füllung

Teig

250 g Mehl
2 Eier
2 bis 3 El. Wasser
1/2 TL Salz

Füllung

1/8 l Milch
1 Brötchen
1 Zwiebel
150 g TK-Spinat
75 g gemischtes Hackfleisch
75 g Bratwurstrohmasse
1 Ei
1 Eigelb
Salz
Pfeffer
Muskat
1 Eiweiß
1 bis 2 l Brühe
30 g Butter
50 g Paniermehl

Aus den angegebenen Zutaten einen Nudelteig bereiten und etwa 60 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung Milch ankochen Brötchen darin einweichen.

Zwiebel in Würfel schneiden und mit aufgetautem Spinat, Brötchen, Hackfleisch und den restlichen Zutaten zu einem Fleischteig verarbeiten.

Nudelteig dünn zu zwei gleich großen Platten ausrollen. Auf eine Platte in gleichmäßigen Abständen Häufchen der Fleisch-Spinat-Füllung setzen. Ränder und Zwischenräume ringsum mit Eiweiß bestreichen. Zweite Nudelplatte darüberlegen, andrücken und mit dem Teigrädchen so ausrädeln, daß sich die Füllung in der Mitte der Maultasche befindet.

Brühe ankochen, Maultaschen einlegen und 12 bis 15 Minuten garziehen lassen, bis sie hochsteigen.

Butter erhitzen, Paniermehl darin rösten und über die abgetropften Maultaschen geben.

Beilage: Blattsalat mit Radieschen oder Kartoffelsalat.

Stichworte	Maultasche, Nudel, P4

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Meeresfrüchte-Soße

Für 4 Portionen

Zutaten

1 Pkg. Meeresfrüchte, tiefgefrorene (250 g Abtropfgewicht)
100 g Muscheln (z. B. Mies oder Venusmuscheln)
100 g Staudensellerie
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote, frisch
6 EL Olivenöl
1/8 l Weißwein
1 Bd. Petersilie
1/8 l Nudelwasser
Salz
Pfeffer

Außerdem

400 g Spaghetti

1. Meeresfrüchte nach Packungsanweisung auftauen lassen. Muscheln waschen. Staudensellerie putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden.

2. Knoblauch abziehen, fein hacken. Chilischote längs einritzen, Stielansatz und Kerne entfernen. Schote waschen, in Ringe schneiden.

3. Sellerie und Chilischote im heißen Öl andünsten. Knoblauch und Wein zugeben, ca. 5 Minuten dünsten. Inzwischen Nudeln kochen. Muscheln 5-8 Minuten mitkochen.

4. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken. Meeresfrüchte und Petersilie in die Soße geben, würzen und ca. 3 Minuten erhitzen. Spaghetti abgießen, 1/8 l Nudelwasser auffangen und zur Soße geben. Abschmecken. Abgetropfte Spaghetti, Muscheln und Soße mischen.

Stichworte	Meeresfrucht, Nudel, P4, Sauce

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Möhren-Zucchini-Nudeln

Für 4 Portionen

Zutaten

300 g Nudeln
1 Möhre
1 kl. Zucchini
1 EL Butter
30 g Haselnüsse, gemahlen
50 ml Gemüsebrühe
200 g Schmelzkäse
1/2 Orange, Saft von

Die Nudeln noch der Packungsanweisung zubereiten. Möhren und Zucchini in feine Streifen schneiden. 4 Minuten vor Garende der Nudeln die gescholten, längs in Streifen geschnittenen Möhren und Zucchini dazugeben. In der Zwischenzeit die Nüsse in der Butter rösten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Den Schmelzkäse und den Orangensaft dazugeben, etwas einköcheln lassen. Die Nudeln mit den Möhren und Zucchini abgießen und mit der Nuß-Käsesauce anrichten.

Stichworte	Gemüse, Möhre, Nudel, P4, Zucchini
Vorbereitungszeit:	10 Minuten
Zubereitungszeit:	15 Minuten

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Morchelsoße mit Lachs

Für 4 Portionen

Zutaten

20 g getrocknete Morcheln
1/8 l Wermut (Noilly Prat)
300 Lachsfilet
1 Limette
250 g Möhren
400 ml Schlagsahne
Pfeffer
200 ml Gemüse oder Fischfond (Glas)
1 EL Soßenbinder, (evtl. mehr) evtl.
Salz

Außerdem

400 g Spaghetti oder
Linguine (dünne Bandnudeln)

1. Morcheln über Nacht im Wermut einweichen.

2. Lachsfilet waschen, trockentupfen. Mit 1 El Limettensaft säuern. Möhren waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden.

3. Sahne in einen Topf geben, mit Pfeffer und etwas abgeriebener Limettenschale würzen. Zur Hälfte einkochen lassen.

4. Pilze abtropfen lassen, Wermut auffangen, durch eine Filtertüte gießen. Morcheln gründlich waschen, ausdrücken. Kleinschneiden.

5. Möhren, Pilze, Wermut und Fond zur eingekochten Sahne geben, 7- 8 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Nudeln kochen.

6. Lachs würzen, in feine Streiten schneiden. Soße eventuell binden, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Lachsstreifen unterheben. Aufkochen, mit den Nudeln anrichten.

Stichworte	Fisch, Lachs, Morchel, Nudel, P4, Sauce

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Nudel-Misto mit Tomaten-Rahmsoße

4 Portionen

100 g Maccaroni
100 g Spaghetti
100 g Gnocchi
Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
1 Pkg. (500ml) stückige Tomaten
1 Pkg. (200 g) Bärenmarke DER RAHM
Pfeffer
Majoran
150 g gekochter Schinken
evtl. Majoran zum Garnieren

Nudeln in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten zufügen und zum Kochen bringen. Rahm einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Schinken in Streifen schneiden und in die Soße geben. Nudeln und Tomaten-Rahmsoße zusammen servieren. Eventuell mit Majoran garnieren.

Stichworte	Nudel, P4
Pro Portion	ca. 2180 kJ/520 kcal.
Zubereitungszeit	ca. 20 Minuten.

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Nudelauflauf Französisch mit Ratatouille

Für 4 Portionen

Zutaten

250 g Nudeln (z.B. Makkaroni)
Salz
100 g Paprikaschote, gelbe
100 g Paprikaschote, rote
150 g Zucchini
200 g Aubergine
2 Zwiebeln, mittelgroße
2 Knoblauchzehen
1/2 Bd. Basilikum
1/2 Bd. Thymian
8 Sardellenfilets
3 EL Olivenöl,
1 EL Rotweinessig, evtl. mehr
Zucker
Cayennepfeffer
Fett für die Form
200 g Raclettekäse
3 Eier
150 g Crème fraîche

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen, abtropfen. Gemüse in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln achteln, Knoblauch hacken. Kräuter waschen, trockentupfen. Basilikumblätter abzupfen und in Streifen schneiden. Thymianblättchen von den Stielen streifen.

Sardellenfilets waschen, 2trockentupfen und fein hacken. In einem Topf Zwiebeln und Knoblauch in 3 EL heißem Olivenöl andünsten. Sardellen, vorbereitetes Gemüse, Basilikum und Thymian zugeben. Bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten dünsten. Mit Rotweinessig, Zucker, Salz und Cayennepfeffer würzen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Form (2,5 l Inhalt) einfetten. Raclettekäse grob raspeln. Abwechselnd Nudeln, gedünstetes Gemüse und 1/3 vom Käse einschichten. Eier mit Creme fraîche, Cayennepfeffer und Salz zu einem Guß verrühren, über dem Auflauf verteilen. Restlichen Käse darüberstreuen. Im Ofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 45 Minuten backen.

Stichworte	Auflauf, Frankreich, Nudel, P4

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Nudelauflauf Griechisch mit Oliven und Peperoni

Für 4 Portionen

Zutaten

250 g Nudeln (z.B. Spiralnudeln)
Salz
500 g Lauch
2 EL Olivenöl
1 Peperoni, rote
1 Peperoni, grüne
600 g Fleischtomaten
1 Bd. Petersilie, glatte
Fett für die Form
100 g Oliven, schwarze, entsteinte
Pfeffer
3 Eier
150 g Crème fraîche
50 g Schnittkäse, geraspelter, griechischer
(ersatzweise Gruyère)

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen, abtropfen lassen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Lauch waschen und putzen, längs vierteln, in 4 cm lange Stücke schneiden. Olivenöl rhitzen, Lauch darin 5 Minuten dünsten, herausnehmen.

Peperoni längs halbieren und entkernen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Auflaufform (2,5 l Inhalt) einfetten. Die Hälfte Nudeln, Lauch und Oliven einschichten. Tomaten darauflegen, salzen und pfeffern, mit Petersilie bestreuen. Restliche Nudeln, Lauch und Oliven einfüllen.

Eier, Crème fraîche und Käseraspeln mit Pfeffer und Salz verquirlen, über dem Auflauf verteilen. Peperoni darauflegen. Auflauf im Ofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 45 Minuten backen.

Stichworte	Auflauf, Griechenland, Nudel, P4

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Nudelauflauf Italienisch mit Sauce Bolognese

Für 4 Portionen

Zutaten

250 g Nudeln (z. B. Penne)
Salz
4 EL Olivenöl
100 g Möhren,
100 g Knollensellerie
1 Zwiebel, mittelgroße
1 Knoblauchzehe
250 g Rinderhackfleisch
Cayennepfeffer
3 EL Tomatenmark
200 ml Gemüsebrühe (Instant)
100 ml Rotwein
1 Fleischtomate (ca. 200 g)
250 g Mozzarella
1 Bd. Basilikum (ca. 75 g)
Fett für die Form
l00 g Parmesankäse
3 Eier
150 g Crème fraiche

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Mit 1 EL Olivenöl vermischen. Möhren und Sellerie putzen, waschen, fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. 3 EL Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Gemüse darin unter Rühren 5 Minuten dünsten. Hackfleisch zugeben, ca. 5 Minuten mitbraten, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Tomatenmark, Brühe und Wein einrühren, 10-12 Minuten köcheln lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Tomate waschen und trockenreiben. Mozzarella abtropfen lassen. Tomate und Mozzarella in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und trockentupfen, die Blättchen abzupfen. Eine feuerfeste Form (2,5 l Inhalt) einfetten. Jeweils die Hälfte Nudeln, Fleischsoße, Mozzarella einschichten. Basilikum und Tomate darüber verteilen. Restliche Nudeln, Soße und Mozarella daraufgeben. Parmesankäse reiben. Für den Guß Eier, Crème fraîche und Parmesankäse verquirlen, mit Cayennepfeffer und Salz würzen. Gleichmäßig über dem Auflauf verteilen, Im Ofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 45 Minuten backen, nach 30 Minuten mit Alufolie abdecken.

Stichworte Auflauf, Italien, Nudel, P4

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Nudeln mit Gemüse-Käse-Soße

Zutaten

300 g Nudeln
250 g Brokkoli
350 g Möhren
20 g Butter/Margarine
1/4 l Gemüsebrühe
100 g junger Gouda
1/4 l Schlagsahne

Nudeln kochen

Gemüse putzen und waschen

den Brokkoli in Röschen teilen, die Möhren schneiden

die Möhren in heißem Fett ca. 5 Min. dünsten

den Brokkoli und die Brühe hinzufügen, ca. 10 Min. garen

das Gemüse herausnehmen

den geriebenen Käse und die Sahne zur Brühe geben, den Käse darin schmelzen

mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Soßenbinder binden

das Gemüse in die Soße geben

die Nudeln mit der Soße vermengen, ggf. nochmals abschmecken

Stichworte   Brokkoli, Käse, Möhre, Nudel

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Nudeln mit Linsensprossen

Zutaten

300 g grüner Spargel
1/4 l Wasser
Salz
1 1/2 l Wasser
Salz
400 g Vollkornnudeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
150 g Linsensprossen
100 g Crème fraîche
Pfeffer
Cayennepfeffer
Salz

Spargel nur am unteren Ende dünn schälen, in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Spargel im Wasser mit Salz ankochen und 5 Minuten fortkochen.

Wasser mit Salz ankochen, Nudeln hineingeben und 12 Minuten quellen.

Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken. Öl erhitzen, beides darin andünsten. Sprossen abspülen, dazugeben und kurz andünsten.

Spargel abtropfen lassen und 100 ml Spargelwasser auffangen. Spargelwasser zu den Sprossen geben, ankochen und 3 Minuten fortkochen.

Crème fraîche und Spargel hinzufügen und mit Gewürzen abschmecken. Nudeln abgießen und mit dem Linsen-Spargel-Gemüse mischen.

Stichworte	Linse, Nudel, P4, Sprosse, Vollwert

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Nudeln mit Schinken und Champignons

4 Portionen:

400 g Teigwaren
Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter o. Margarine
125 g frische Champignons
175 g gekochter Schinken
Muskat
weißer Pfeffer
1 Pkg. Tomatensoße
50 g geriebener Parmesankäse

Teigwaren in Salzwasser nach Vorschrift kochen und abgießen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Fett gelb dünsten, Champignonscheiben zugeben und ca. 5 Min. dünsten. Schinken in Streifen schneiden und mit Champignons unter die Teigwaren mischen. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Anrichten. Mit nach Vorschrift bereiteter Tomatensoße begießen und mit geriebenem Parmesankäse bestreuen. Ganz nach Wunsch noch feingehackten Salbei untermischen. (je 686 Kal./2.867 Joule)

Stichworte Champignon, Nudel, Schinken, Teig

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Nudeln mit Tomaten-Basilikum

-Rahmsoße

4 Portionen

250 g Spaghetti
Salz
1 Zwiebel
1 EL Öl
20 g Butter oder Margarine
1/8 l Weißwein
1 Pkg. (200 g) Bärenmarke DER RAHM
50 g Mandeln (geschält und gestiftelt)
75 g Ricotta-Käse
3 Tomaten
1 Bd. Basilikum
Pfeffer

Nudeln in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Mit Wein und Rahm ablöschen und etwas einkochen lassen. Mandeln rösten. Käse grob raspeln und in die Soße geben. Tomaten putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Basilikum waschen, Blätter abzupfen (etwas zum Garnieren beiseite legen) und in Streifen schneiden. Beides in die Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln und Soße zusammen servieren.

Mit Basilikum garnieren.

Stichworte	Nudel, P4, Spaghetti
Pro Portion	ca. 2350 kJ/560 kcal.
Zubereitungszeit	ca. 30 Minuten.

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Nudeln mit Weinblättern und Oliven

Zutaten

200 g Nudeln
Salz
2 EL Olivenöl
4 eingelegte Weinblätter
200 g Mozarellakäse
10 schwarze Oliven
1 EL Kapern (evtl. mehr)

Sauce

3 EL Balsam-Essig
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1/2 TL Oregano
Pfeffer

Zum Garnieren

Peperoni
Zitronenachtel

Nudeln in leicht gesalzenem Wasser bißfest kochen. Abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und im Öl schwenken. Weinblätter in feine Streifen, Käse in kleine Würfel schneiden. Nudeln, Weinblätter, Mozarella, Oliven und Kapern mischen. Für die Sauce Essig, durchgepreßten Knoblauch, Oregano und Öl verrühren. Mit den Nudeln vermengen und 30 Minuten durchziehen lassen. Mit Peperoni und Zitronen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Stichworte	März, Nudel, P4, Weinblatt

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Nudelnester mit Kräuter-Rahmsoße

4 Portionen

250 g grüne Bandnudeln
(z.B. Tagliatelle von Buitoni)
Salz
1 Bd. Basilikum
1 Bd. glatte Petersilie
1 Zwiebel
1 EL Butter oder Margarine
100 ml Weißwein
1 Pkg. (200 g) Bärenmarke DER RAHM
Pfeffer
50 g Parmesankäse

Nudeln in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen. Kräuter waschen, einige Blättchen zum Garnieren beiseite legen, restliche Kräuter fein hacken.

Zwiebel schälen und fein hacken. Fett in einem Topf erhitzen, gehackte Kräuter und Zwiebel kurz darin andünsten. Wein und Rahm zugeben und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Vom Käse mit einem Sparschäler feine Locken abziehen. Nudeln abgießen und mit Hilfe einer Gabel und einem Löffel Nudelnester drehen. Nudelnester und Soße auf einem Teller anrichten. Mit Käse bestreuen und mit Kräuterblättchen garnieren.

Stichworte	Kräuter, Nudel, P4
Pro Portion	ca. 1840 kJ/440 kcal.
Zubereitungszeit	ca. 30 Minuten.

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Nudelrolle mit grüner

Quarkfüllung

Nudelteig

300 g Mehl
3 Eier
3 TL Öl
1 Prise Salz

Füllung

250 g Schinkenspeck
250 g Cheddarkäse
300 g TK-Blattspinat
500 g Quark (20%)
1 Ei
1 TL Salz
Pfeffer
1 Dos. Tomatenmark (70 g)
1/2 Bd. Petersilie
3 l Wasser
Salz

Aus den angegebenen Zutaten einen Nudelteig bereiten und 60 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung Speck in Würfel schneiden, Käse grob reiben, Spinat auftauen und hacken. Quark und Ei verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Speck, Käse und Spinat untermischen.

Nudelteig auf einem bemehlten Geschirrtuch zu einer dünnen rechteckigen Platte ausrollen. Tomatenmark daraufstreichen dabei ringsherum einen 3 cm breiten Rand frei lassen. Füllung darüberstreichen und den Teig mit Hilfe des Tuchs aufwickeln. Rolle mit Petersilie belegen und wie eine Wurst fest in das Tuch einschlagen. Tuchenden fest mit Küchengarn zusammenbinden.

Wasser mit Salz ankochen. Nudelrolle hineingehen, ankochen und 2 Stunden fortkochen. Zum Servieren aus dem Tuch wickeln und in fingerbreite Scheiben schneiden.

Dazu Tomatensoße und Kopfsalat reichen.

Für 6 Personen.

Stichworte	Nudel, P6, Quark

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Nudelrolle mit Mangold

Zutaten für den Teig

200 g Mehl
1 Ei
Salz
1 TL Öl
etwa 100 ml lauwarmes Wasser

Für die Füllung

350 g Mangold
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
15 g Butter
2 EL Petersilie
200 g gekochter Schinken
150 g Mozzarella
250 g Ricotta
schwarzer Pfeifer
1 Msp. Muskatnuß
350 g Tomaten
1 Msp. Oregano
40 g Parmesan

Einen Nudelteig herstellen und diesen abgedeckt eine Stunde entspannen lassen. Mangoldblätter von den Stielen trennen, beides in feine Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren.

Zwiebel, Knoblauch kleinhacken, in der Butter glasig dünsten, die Petersilie dazugeben und vom Herd nehmen.

Schinken, Mozzarella würfeln. Ricotta, Zwiebelmasse, Schinken und die Hälfte des Mozzarella mit dem Mangold vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nudelteig zu einem Rechteck ausrollen. Die Füllung darauf verteilen. Den Teig aufrollen, die Teigenden mit Wasser benetzen, einen Ring formen und dicht verschließen. Die Rolle im kochenden Salzwasser in 30 Minuten garen.

Tomaten häuten, würfeln, mit dem Oregano eindicken lassen. Salzen, pfeffern und den restlichen Mozzarella dazumischen, Die Auflaufform ausbuttern, die Nudelrolle vorsichtig hineinsetzen, Tomatensauce darübergeben und mit Parmesan bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen (250 Grad) 15-20 Min. überbacken.

Pro Person 620 Kalorien = 2600 Joule.

Stichworte	Italien, Mangold, Nudel, P4

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Nudeltarte mit Gemüse-Käse

-Eierrahm

4 Portionen

250 g Nudeln (z.B. Penne)
Salz
1 Knoblauchzehe
1 Aubergine
1 mittelgroße Zucchini
100 g längliche Schalotten
100 g Kirschtomaten
2 EL Öl
Pfeffer
1 Pkg. (200 g) Bärenmarke DER RAHM
3 Eier
1/4 l Milch
Edelsüß-Paprika
Thymian
100 g mittelalter Goudakäse

Nudeln in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen. Knoblauch schälen und fein hacken. Aubergine und Zucchini putzen, waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Schalotten schälen. Tomaten putzen, waschen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Schalotten, Zucchini und Aubergine kurz darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rahm, Eier und Milch glattrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian würzen. Käse reiben und 2/3 unter den Rahm heben. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit Zucchini, Aubergine, Schalotten und Tomaten vermischen. Alles in eine Auflaufform füllen und den Eierrahm darüber gießen. Mit restlichem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Gasherd: Stufe 3) 20-25 Minuten stocken lassen.

Stichworte	Nudel, P4
Pro Portion	ca. 2770 kJ/660 kcal.
Zubereitungszeit	ca. 1 Stunde.

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Paprikasoße

Für 4 Portionen

Zutaten

400 g Tomaten
2 Paprikaschote, rote (400 g)
2 Paprikaschote, gelbe (400 g)
1 Peperoncini, frische oder eingelegte
(kleine scharfe Pfefferschoten) (evtl. mehr)
5 EL Öl mit Basilikum (Basilico)
1/8 l Weißwein
1/2 Topf Zitronenmelisse
2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer

Außerdem

400 g Spaghetti

1. Tomaten häuten, grob würfeln. Paprika putzen, waschen, fein würfeln. Peperoncini ganz lassen oder entkernen und die Schoten fein schneiden.

2. Paprika und Peperoncini im heißen Öl ca. 3 Minuten andünsten. Mit Wein ablöschen. Inzwischen Nudeln kochen.

3. Zitronenmelisse waschen, trockentupfen, fein hacken. Knoblauch abziehen und dazudrücken. Tomaten unterrühren. Würzen, ca. 5 Minuten einkochen lassen. Zitronenmelisse zugeben.

4. Soße abschmecken. Nach Wunsch Peperoncini entfernen. Soße mit den Spaghetti mischen.

Stichworte	Nudel, P4, Paprika, Sauce

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Pastamuscheln mit Walnußsauce

Zutaten

50 g Walnußkerne
50 g gehackte Petersilie
1 TL Meersalz
50 g weiche Butter
2 EL frische Weißbrotkrumen
4 EL Olivenöl
2 EL Crème fraîche
frisch gemahlener Pfeffer
500 g große Pastamuscheln

Die Walnußkerne mit kochendem Wasser übergießen, 2-3 Minuten stehen lassen, dann die Haut abziehen. Die Kerne mit Salz und Petersilie in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten. Butter und Brotkrumen untermischen, dann nach und nach das Öl dazugeben, bis ein dicker Brei entstanden ist. Die Crème fraîche unterziehen und pfeffern. Die Pasta in reichlich Salzwasser "al dente" kochen. Gut abtropfen lassen, mit der Sauce vermischen und noch 1-2 Minuten durchwärmen. Für 6 Personen.

Stichworte	Nudel, Vorspeise

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Pfifferling-Soße

Für 4 Portionen

Zutaten

300 g Pfifferlinge
2 EL Mehl
4 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Bd. Petersilie
1/2 Bd. Basilikum
1 EL Olivenöl
60 Butter
Salz
Pfeffer
100 ml Geflügelfond
100 ml Portwein
30 g Parmesankäse, frisch geriebener

Außerdem

400 g Nudeln
(z. B. dünne Bandnudeln oder Spaghetti).

1. Pfifferlinge mit Mehl bestäuben, waschen, trockentupfen, putzen. Schalotten und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln. Kräuter waschen, trockentupfen. Blättchen getrennt abzupfen, hacken.

2. Olivenöl und 20 g Butter erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Pfifferlinge und die Hälfte der Petersilie zugeben. Unter gelegentlichem Umrühren 3-4 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit, die sich bildet, verdampft ist. Inzwischen Nudeln kochen.

3. Pfifferlinge würzen. Fond und Portwein zugießen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Restliche Butter flöckchenweise zufügen und darunterschlagen. Obige Kräuter unter die Soße heben, abschmecken. Mit den Nudeln mischen. Parmesankäse darüberstreuen.

Stichworte	Nudel, P4, Pfifferling, Sauce

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Pikante Nudeln

Zutaten

400 g Nudeln (- 500)
300 ml Sahne
50 g Parmesan
wenig Muskat
Salz
Pfeffer
1 EL Butter oder
Olivenöl
3 Knoblauchzehen (- 5)
1 Paprikaschote, grün
1 Paprikaschote, gelb
1 Pfefferschote
1 Glas Sardellenfilets (ca. 16 g)

Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen, d. h. bißfest. Sahne in einem Topf zum Kochen bringen und 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 offen kochen lassen. Geriebenen Parmesan zugeben, unter Rühren erwärmen.

Butter oder Olivenöl in einem Topf warm werden lassen. Durchgepreßte Knoblauchzehen zugeben, auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 kurz andünsten, in Streifen geschnittene Paprikaschoten und ganz fein geschnittene Pfefferschote zugeben, im geschlossenen Topf auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 knapp weich dünsten. Sardellenfilets kalt abspülen, grobgehackt zusammen mit der Käse-Sahne-Sauce zugeben, abschmecken. Die heißen, gekochten Nudeln mit der Sauce vermischen. Sofort servieren.

Dazu schmeckt ein bunter Salat.

92 g Eiweiß, 130 g Fett, 350 g Kohlenhydrate, 12541 kJ, 2990 kcal.

Stichworte	Normal, Nudel, P4
Zubereitungszeit	35 Minuten

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Ravioli mit Steckrüben-Ragout

Für 4 Personen

Zutaten

1 Zwiebel
1 Stück Steckrübe (ca. 500 g)
20 g Butter oder Margarine
Salz
Pfeffer
1/8 l Gemüse-Kraftbouillon (Instant)
1/8 l Weißwein
300 g Zuckererbsen
500 g Ravioli, frische
(z. B. mit Spinat-Ricotta-Füllung, aus der Packung) oder
400 g Ravioli, getrocknete
4 Zweige Basilikum
2 Zweige Thymian

1. Kleine Zwiebel- und Steckrübenwürfel im heißen Fett ca. 3 Minuten andünsten. Würzen, Brühe und Wein angießen. Steckrüben ca. 20 Minuten dünsten. Zuckererbsen eventuell halbieren, nach 10 Minuten dazugeben und mitgaren.

2. Inzwischen Ravioli in kochendem gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung garen. Abtropfen lassen.

3. Steckrübenragout abschmecken, gehackte Kräuterblättchen untermischen. Mit den Ravioli anrichten.

Stichworte	Fleischlos, Nudel, P4, Ravioli, Steckrübe

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Rote Zwiebelsoße

Für 4 Portionen

Zutaten

400 g rote Zwiebeln
50 g Salami, scharfe (hauchdünn geschnitten)
6 EL Olivenöl
2 EL Zucker
Salz
Pfeffer
1/4 l Rotwein
1/8 l Geflügelfond (aus dem Glas)
4 EL Balsamessig
1 Chilischote, getrocknete
2 Zweige Oregano
Cayennepfeffer
1 EL Soßenbinder, eventuell (evtl. mehr)

Außerdem

400 g Nudeln
(z. B. Rigatoni oder Spaghetti).

1. Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden. Salami im heißen Öl knusprig braten. Herausnehmen.

2. Zwiebeln ins Bratfett geben, ca. 7 Minuten braten. Inzwischen Nudeln kochen.

3. Zucker zu den Zwiebeln geben, leicht bräunen. Salzen, pfeffern. Wein, Fond und Essig zugießen. Chilischote hineinbröseln, ca. 10 Minuten köcheln lassen.

4. Oregano waschen, trockentupfen. Blättchen abzupfen und mit der Salami in die Soße geben. Abschmecken. Eventuell binden. Nudeln mit der Soße anrichten.

Stichworte	Nudel, P4, Sauce, Zwiebel

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Schinkenfleckerl

Für 4 Portionen

Zutaten

250 g Bandnudeln
Salzwasser
30 g Butter
40 g Mehl
1/4 l Milch
50 g Butter
3 Eigelb
1/4 l saure Sahne
Salz
weißer Pfeffer
1 Pr., Muskat
250 g Schinken, gekocht
3 Eiweiß
1 Pr. Salz
Margarine für die Form
Semmelbrösel
1 EL Käse, ger.
Butterflöckchen

Nudeln in reichlich Salzwasser bißfest kochen, auf ein Sieb schütten und abtropfen lassen.

Butter auf 3 oder Automatik-Kochstelle 1 2 zerlassen. Mehl einrühren, mit Milch aufgießen, aufkochen lassen. Butter und Eigelb mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Die Béchamelsoße vom Herd nehmen und die Eimasse hineinrühren. Danach saure Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben, abschmecken. Schinkenwürfel und Nudeln unter die Soße mengen. Eiweiß mit Salz steif schlagen und unterziehen.

Eine Auflaufform fetten, mit Semmelbröseln ausstreuen. Nudelmasse einfüllen, Semmelbrösel und Käse mischen und darüberstreuen. Butterflöckchen daraufsetzen, goldbraun backen.

Schaltung: 200 - 220° , 2. Schiebeleiste v. u. 170 - 190° , Umluftbackofen 30 - 40 Minuten

Stichworte	Auflauf, August, Normal, Nudel, P4, Schinken
Zubereitungszeit	40 Minuten
Pro Person ca.	845 kcal
Pro Person ca.	3541 kJoule

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Schleifennudeln mit Käsesauce

für 4 Portionen

150 g durchwachsener Speck
1 Bd. Frühlingszwiebeln
250 g Schleifennudeln
Salz
2 EL Öl
2 EL Mehl
1/4 l Brühe (Instant)
200 ml Schlagsahne
150 g mittelalter Gouda
Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuß (frisch gerieben)

1. Den Speck fein würfeln. Frühlingzwiebeln putzen, waschen und schräg in dünn Ringe schneiden.

2. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

3. Den Speck in Öl ausbraten. Die Frühlingzwiebeln zugeben und glasig dünsten. Mehl darüberstäuben, mit Brühe und Sahne auffüllen und unter Rühren 5 Minuten garen.

4. Käse grob raspeln und in der Sauce schmelzen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen und zu den abgetropften Nudeln servieren.

Stichworte	Hauptgericht, Käse, Nudel, P4
Zubereitungszeit	30 Minuten

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Somen-Nudeln

Für 4 Personen

2 Eier
100 ml Sojasauce
100 ml Hühnerbrühe
Salz
1 EL Darjeeling-Teeblätter
50 g Somen-Nudeln (Japanische Nudeln)
100 g marinierter Ingwer (Japan-Laden)

Eier 7 1/2 Min. kochen, abkühlen. Schälen. Sojasauce mit Hühnerbrühe verdünnen und Eier ca. 12 Std. darin ziehen lassen. In 1/2 l Wasser Darjeeling-Teeblätter aufkochen und abseihen. Leicht salzen. Die Somen-Nudeln darin garen, abgießen. Anrichten. Etwas Tee dazugeben, damit die Nudeln nicht kleben. Eier halbieren. Auf den Nudeln anrichten und Ingwer geraspelt dazugeben.

Stichworte Nudel, P4

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Spätzli mit Steinpilzen

Zutaten

150 g Mehl
2 Eier
1/2 dl Milch
Salz
Muskatnuß
250 g feste Steinpilze
2 Schalotten
flache Petersilie
1 cl Butter
1 cl Traubenkernöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Mehl und Eier in einer Schüssel mit dem Holzlöffel schlagen, langsam so viel Milch zufügen, bis der Teig schwer vom Löffel fällt und Blasen wirft, dann vorsichtig mit Salz und wenig frisch geriebener Muskatnuß würzen.

In einem Kochtopf mild gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Teig durch ein Spätzlesieb (Knöpflisieb) ins kochende Wasser drücken. Sobald die Spätzli an die Oberfläche steigen, werden sie mit einem Schaumlöffel in kaltes Wasser gehoben. Ist der Teig aufgearbeitet, Spätzli auf ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

Erdige Teile von den Pilzen wegschneiden, Pilze mit einem Küchenpapier sauberreiben und nur notfalls unter sanft fließendem Wasser abspülen, Dann werden die Pilze in nicht zu dünne Scheiben geschnitten.

Die Schalotten schälen, halbieren, in feinste Streifen schneiden und von der Petersilie Blättchen zupfen.

Die Schalotten in einer weiten beschichteten Pfanne in der aufschäumenden Butter goldgelb anziehen, die Spätzli zufügen und zu goldgelber Farbe braten.

Die Pilze in einer Bratpfanne im mäßig heißem Öl so lange sautieren, bis alle Flüssigkeit verdampft ist und die Pilze eine schöne Farbe angenommen haben. Vorsichtig salzen, mit wenig weißem Pfeffer aus der Mühle aromatisieren und die Pilzscheiben zum Schluß unter die Spätzli mischen. Das Gericht abschließend mit der Petersilie bestreuen.

Spätzli, Knöpfli, wie immer diese zarten Dinger heißen mögen, sind eine beliebte Beilage, oder, wie im obigen Rezept, gar als eigenständiges Gericht denkbar. Nur: in Rezepten, in denen Eier verwendet werden, gibt es eine wesentliche Sache zu beachten. In meinen Rezepten beispielsweise wiegt ein Ei ungefähr 60 g. Wenn man nun weiß, daß Eier in verschiedenen Größen und von unterschiedlichem Gewicht zwischen 40-80 g im Handel sind, ist es klug, Eier mit der nötigen Aufmerksamkeit einzukaufen, damit auch diese Verhältnisse in Ordnung bleiben. Ob das Ei vom Huhn oder das Huhn vom Ei, einerlei: ich vermisse jedenfalls ein Denkmal für das Huhn, das so vielseitig und fleißig ist.

Stichworte	Mehlspeise, Nudel, Pilz, Spätzle, Steinpilz

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti al Burro con Salvia

Für 4 Personen

100 g Butter (oder mehr)
1 Zweig frischer Salbei
(oder 1 Tl. getrockneter)
frisch geriebener Parmesan
Salz
Pfeffer

1. Die Butter in einem Pfännchen bei milder Hitze schmelzen und die Salbeiblätter kurz aufbrutzeln lassen.

2. Die »al dente« gekochten und abgegossenen Spaghetti zurück in den Topf geben, mit Salbeibutter übergießen und gut umrühren. Mit reichlich geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer - natürlich aus der Mühle - servieren.

Tip: Das ist mein Lieblingsrezept für schnelle Spaghetti. Es schmeckt auch ohne Salbei, dann heißt das »Spaghetti al burro«.

Stichworte	Italien, Nudel, P4, Spaghetti

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti Bolognese

Für 4 Personen

Zutaten

50 g durchwachsener Räucherspeck
1 Zwiebel
1 Möhre
2 Stangen Bleichsellerie
1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
400 g gemischtes Hackfleisch
250 g passierte Tomaten
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
1 Zweig frischer Thymian oder
1 EL getrockneten
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
400 g Spaghetti
2 EL Butter
4 EL Parmesan, frisch gerieben

Den Speck von der Schwarte befreien und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Die Möhre schälen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Den Bleichsellerie waschen und in dünne Scheibchen schneiden.

Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und den Speck darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Zwiebel hinzufügen und mitdünsten, bis sie glasig ist. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Möhre und den Sellerie dazugeben und kurz mitdünsten.

Das Hackfleisch hinzufügen und unter Rühren kräftig anbraten, bis es krümelig ist. Die passierten Tomaten unterrühren, Lorbeerblatt, Nelke und Thymian einlegen, salzen und pfeffern und im halb geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser in etwa 8 Minuten »al dente« kochen.

Die Sauce abschmecken, Lorbeerblatt und eventuell Thymianzweig herausnehmen. Die Spaghetti abgießen und in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Die Butter und den Parmesan untermischen. Die Sauce Bolognaise dazugeben, alles nochmal mischen und sofort servieren.

Die Fleischsauce ist bei Kindern der absolute Favorit.

Stichworte	Fleisch, Hackfleisch, Kind, Nudel, P4, Rind, Schwein, Spaghetti
Zubereitungszeit:	etwa 50 Minuten
Pro Person ca.	835 kcal
Pro Person ca.	3495 kJoule

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti Carbonara

Zutaten

500 g Spaghetti
1 EL Olivenöl
200 g magerer Bauchspeck, gehackt
50 ml Sahne
2 Eier, geschlagen
50 g geriebener Parmesan
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
eine Prise Cayennepfeffer
3 TL Butter, in kleinen Stückchen

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser "al dente" kochen. Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin den Speck knusprig anbraten. Sahne, Eier und Käse vermischen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Spaghetti gut abtropfen lassen und noch heiß mit der Butter vermischen, bis sie geschmolzen ist. Den Speck, dann die Eimischung untermenge so daß die Spaghetti von der Mischung gleichmäßig umhüllt sind. Sofort heiß servieren. Für 4 Personen.

Stichworte	Nudel, P4, Spaghetti, Vorspeise

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti Carbonara

Für 4 Personen

Zutaten

400 g Spaghetti
Salz
200 g durchwachsener Speck
1 EL Öl
4 sehr frische Eier
5 EL Sahne
100 g Parmesan oder Pecorino, frisch gerieben
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Reichlich Salzwasser aufkochen und die Spaghetti darin in etwa 8 Minuten »al dente« garen.

Inzwischen den Speck von der Schwarte befreien und klein würfeln. In einer großen Pfanne mit hohem Rand das Öl erhitzen und die Speckwürfel darin bei mittlerer Hitze ausbraten.

Die Eier in eine große Schüssel aufschlagen und mit der Sahne verquirlen. Den geriebenen Käse mit dem Schneebesen unterrühren, mit Pfeffer würzen.

Die Spaghetti in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Spaghetti und den Speck unter die Eier-Käse-Mischung rühren. Die Spaghetti sollen von der Sauce umgeben sein und die Eier an den Nudeln etwas anstecken. Die Spaghetti sofort servieren. Zum Nachwürzen eine Pfeffermühle mit auf den Tisch stellen.

Wenn Eier nicht ganz durchgegart werden, ist es besonders wichtig, legefrische Eier zu verwenden. Das reduziert die Gefahr einer Salmonelleninfektion.

Zu der Sauce mit Speck und Eiern paßt gut ein Tomatensalat mit Zwiebeln.

Stichworte	Herzhaft, Nudel, P4, Spaghetti
Zubereitungszeit:	etwa 20 Minuten
Pro Person ca.	880 kcal
Pro Person ca.	3670 kJoule

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti mit Austernpilzsauce

Für 4 Personen

Zutaten

400 g Austernpilze
1 Zucchino (etwa 150 g)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
250 g Sahne
400 g Spaghetti
1 Bd. Basilikum
Zitronensaft
Parmesan, nach Belieben frisch geriebener

Die Austernpilze trennen, nach Bedarf putzen, in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abbrausen. Etwas trockentupfen und in schmale Streifen schneiden. Den Zucchino waschen, vom Stielansatz befreien und auf einer Gemüsereibe grob raspeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel fein hacken.

In einer breiten Pfanne mit hohem Rand 1 Eßlöffel Öl erhitzen. Die Hälfte der Pilze darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten, herausnehmen und warm stellen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die übrigen Austernpilze ebenfalls anbraten und herausnehmen.

Die Zwiebelwürfel im verbliebenen Bratfett bei schwacher Hitze andünsten, den Knoblauch dazupressen. Die Zucchiniraspel untermischen und bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten dünsten. Die Sahne angießen und aufkochen lassen. Die Austernpilze dazugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen reichlich Salzwasser aufkochen und die Spaghetti darin in etwa 8 Minuten »al dente« kochen. Basilikum waschen und die Blättchen in schmale Streifen schneiden.

Die Austernpilzsauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Das Basilikum unterrühren und die Sauce in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Die Spaghetti abgießen, dazugeben, durchmischen und sofort servieren. Nach Belieben frisch geriebenen Parmesan dazu reichen.

Anstelle der Austernpilze können Sie auch Champignons verwenden.

Stichworte	Austernpilz, Gast, Nudel, P4, Pilz, Raffiniert, Spaghetti
Zubereitungszeit:	etwa 35 Minuten
Pro Person ca.	605 kcal
Pro Person ca.	2530 kJoule

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti mit Ei und Zucchini

Zutaten

500 g Spaghetti
1 Zwiebel
3 EL Öl
6 klein. Zucchini
Salz
Pfeffer
1/2 Sträußchen Petersilie
30 g Butter
1 Eigelb
50 g Parmesan

Gepellte Zwiebel würfelig schneiden, in heißem Öl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 glasig andünsten, in Scheiben geschnittene Zucchini zugeben, 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 dünsten, mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie würzen.

Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente, d.h. bißfest, kochen, in einer Schüssel mit zerlassener Butter übergießen. Eigelb unter raschem Rühren unter die Spaghetti geben, danach die Zucchini dazufügen, gut umrühren.

Mit Parmesan bestreut servieren.

Von Renate Thomas, Uelzen

Stichworte	Nudel, P4, Spaghetti

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti mit Gemüse-Käse-Sauce

Für 4 Personen

Zutaten

200 g Möhren
2 Stangen Lauch, dünne (etwa 300 g)
1 Knoblauchzehe
100 g Schinken, gekochter in dünnen Scheiben
Salz
400 g Spaghetti
2 EL Butter
1/8 l Fleischbrühe
250 g Sahne
50 g Parmesan, frisch gerieben
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Muskatnuß, frisch gerieben

Die Möhren schälen, waschen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Den Lauch längs aufschlitzen, gründlich ausspülen und in schmale Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen. Den Schinken vom Fettrand befreien, längs halbieren und in Streifen schneiden.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti darin in etwa 8 Minuten »al dente« garen.

Inzwischen die Butter in einem Topf erhitzen, Möhren und Lauch darin bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten dünsten. Den Knoblauch dazupressen und unterrühren. Mit der Fleischbrühe ablöschen, die Sahne angießen und alles aufkochen lassen.

Den Käse und die Schinkenstreifen in die Sauce rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles etwa 5 Minuten offen bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Die Spaghetti in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel mit der Gemüsesauce mischen.

Stichworte	Einfach, Gemüse, Käse, Nudel, P4, Spaghetti
Zubereitungszeit:	etwa 35 Minuten
Pro Person ca.	725 kcal
Pro Person ca.	3025 kJoule

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti mit geröstetem Brot

Zutaten

150 g trockenes Weißbrot
1/8 l Olivenöl
8 Sardellenfilets
500 g Spaghetti oder Fadennudeln
Salzwasser
2 EL gehackte Petersilie
1/2 TL Salz
weißer Pfeffer

Weißbrot zerbröckeln oder in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und das zerbröckelte Weißbrot darin unter stetigem Wenden rösten. Das Brot herausnehmen. Sardellen im restlichen Öl braten, bis sie zerfallen.

Die Spaghetti in Salzwasser nicht zu weich kochen, gut abtropfen lassen und in eine große Schüssel füllen. Das geröstete Weißbrot darübergeben, dann die Sardellen mit dem Öl. Mit gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.

Pro Person 830 Kalorien = 3500 Joule.

Stichworte Italien, Nudel, P4, Spaghetti

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti mit Gorgonzolasauce

Für 4 Personen

Zutaten

Salz
400 g Spaghetti
250 g Sahne
250 g Gorgonzola
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise Muskatnuß, frisch gerieben
1 Bd. Petersilie

Reichlich Salzwasser aufkochen und die Spaghetti darin in etwa 8 Minuten »al dente« garen.

Währenddessen die Sahne in eine Kasserolle gießen und bei schwacher Hitze erwärmen.

Den Gorgonzola auf einen Teller legen und mit einer Gabel gleichmäßig zerdrücken. Zu der Sahne geben und bei schwacher Hitze mit dem Schneebesen rühren, bis sich der Käse ganz aufgelöst und mit der Sahne verbunden hat. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Petersilie abbrausen, die Blättchen fein hacken und bis auf einen Rest unter die Gorgonzolasauce rühren.

Die Spaghetti in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Dann in eine vorgewärmte Schüssel geben. Die Gorgonzolasauce dazugeben und alles gut mischen. Die restliche Petersilie darüber streuen und die Spaghetti sofort servieren.

Stichworte	Gorgonzola, Leicht, Nudel, P4, Spaghetti
Zubereitungszeit:	etwa 15 Minuten
Pro Person ca.	760 kcal
Pro Person ca.	1745 kJoule

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti mit Kalbfleisch und Rucola

Für 4 Personen

Zutaten

1 Zwiebel
1 Möhre
250 g Champignons
2 EL Olivenöl
400 g Spaghetti
Salz
350 g Kalbfleisch (vom Metzger durchdrehen lassen)
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
6 EL Marsala, anderer Süßwein oder Fleischbrühe
200 ml Fleischbrühe
200 g Sahne
1 Bd. Rucola (Rauke; ersatzweise
2 Bd. Petersilie)

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Möhre schälen, waschen und in winzig kleine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, kurz abbrausen und blättrig schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und die Möhre darin bei schwacher Hitze etwa 6 Minuten dünsten. Die Champignons hinzufügen und weiterdünsten, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti darin in etwa 8 Minuten »al dente« garen.

Währenddessen das Kalbfleisch zum Gemüse geben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und der Zitronenschale würzen. Mit dem Marsala oder der Brühe ablöschen. Die Fleischbrühe und die Sahne angießen, aufkochen und alles weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Rucola abbrausen, in schmale Streifen schneiden und bis auf 1 Eßlöffel in die Sauce geben. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen, in eine vorgewärmte Schüssel füllen und mit der Kalbfleischsauce mischen. Mit der restlichen Rucola bestreuen.

Rucola ist ein Würzkraut, das auch als Salat sehr gut schmeckt.

Stichworte	Fleisch, Kalb, Nudel, P4, Spaghetti
Zubereitungszeit:	etwa 40 Minuten
Pro Person ca.	710 kcal
Pro Person ca.	2980 kJoule

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti mit kalter Thunfischsauce

Für 4 Personen

Zutaten

3 Dos. Thunfisch im eigenen Saft
(je 150 g Abtropfgewicht) aus delphinfreundlichem Fang
1 EL Zitronensaft, evtl. mehr
2 Eigelb, sehr frische
1/8 l Olivenöl
2 EL Kapern kleine
1 TL Senf, mittelscharfer
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
400 g Spaghetti
2 Zweige Zitronenmelisse zum Garnieren

Den Thunfisch in einem Sieb gut abtropfen lassen. Ein Drittel des Thunfischfleisches mit dem Zitronensaft im Mixer pürieren. Den restlichen Thunfisch mit zwei Gabeln fein zerpflücken.

Die Eigelbe in einer Schüssel leicht verrühren. Das Öl in ganz dünnem Strahl dazufließen lassen, dabei mit den Quirlen des Handrührgeräts ständig rühren, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist.

Das Thunfischpüree und das Thunfischfleisch mit der Mayonnaise mischen. Die Kapern und den Senf unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti darin in etwa 8 Minuten »al dente« garen. Dann abgießen und in einer vorgewärmten Schüssel mit der Sauce mischen. Mit der Zitronenmelisse garnieren.

Diese Sauce läßt sich gut vorbereiten und sollte kalt gestellt werden.

Stichworte	Erfrischend, Fisch, Nudel, P4, Spaghetti, Thunfisch
Zubereitungszeit:	etwa 20 Minuten
Pro Person ca.	930 kcal
Pro Person ca.	3900 kJoule

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti mit Kaviar

Zutaten

500 g Spaghetti
Salzwasser
1 Bd. Lauchzwiebeln
4 Tomaten
2 EL Öl
300 g Crème fraîche
2 Gläser (à 100 g) Deutscher Kaviar
Dill zum Garnieren

Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente, d.h. bißfest, garen.

Geputzte Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Tomaten halbieren, entkernen, fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelringe und Tomatenwürfel darin ca. 3 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 andünsten.

Spaghetti auf einem Sieb gut abtropfen lassen, mit dem Gemüse mischen und auf 4 Tellern anrichten. Auf jede Portion einen großen Löffel Crème fraîche setzen und den Kaviar darauf verteilen. Mit Dillgrün garnieren.

92 g Eiweiß, 135 g Fett, 395 g Kohlenhydrate, 13404 kJ, 3195 kcal.

Stichworte	Einfach, November, Nudel, P4, Spaghetti
Zubereitungszeit	35 Minuten

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti mit Lachs-Sahne-Sauce

Für 4 Personen

Zutaten

400 g Lachs, frischer am Stück
3 EL Zitronensaft
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
3 Schalotten oder 1 mittelgroße Zwiebel
1 Handvoll Kerbel
2 EL Butter
1/8 l Weißwein oder Fischfond
250 g Sahne
400 g Spaghetti
Muskatnuß, frisch gerieben

Den Lachs, falls nötig, von der Haut und der dicken Mittelgräte befreien und in Würfel von etwa 1 cm Kantenlänge schneiden. Die Lachswürfel auf eine Platte legen, mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Die Schalotten oder die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Kerbel waschen, die Blättchen abzupfen und einige für die Garnitur beiseite legen, die restlichen fein hacken.

Inzwischen reichlich Salzwasser aufkochen lassen und die Spaghetti darin in etwa 8 Minuten »al dente« garen. In ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten andünsten. Ein Drittel des Kerbels dazugeben und kurz mitdünsten.

Mit dem Weißwein oder Fischfond ablöschen, die Sahne dazugießen, alles aufkochen und im geöffneten Topf um etwa ein Drittel einkochen lassen. Die Sauce im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die marinierten Fischwürfel in die Sauce einlegen und 1-2 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt gar ziehen, aber nicht mehr kochen lassen. Den restlichen Kerbel in die Sauce streuen. Die Spaghetti abgießen, in einer vorgewärmten Schüssel mit der Sauce mischen und sofort servieren. Oder die Sauce getrennt servieren.

Ein edles Gericht, das sich besonders für festliche Anlässe anbietet.

Stichworte	Einfach, Fisch, Lachs, Nudel, P4, Spaghetti
Zubereitungszeit:	etwa 25 Minuten
Pro Person ca.	830 kcal
Pro Person ca.	3460 kJoule

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti mit Öl-Knoblauch-Sauce

Für 4 Personen

Zutaten

Salz
400 g Spaghetti
6 Knoblauchzehen
1 Chilischote, getrocknete
1 Bd. Petersilie
1/8 l Olivenöl
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser in etwa 8 Minuten »al dente« kochen.

Inzwischen den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote entkernen und zerbröckeln. Die Petersilie abbrausen, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb braten (nicht zu dunkel rösten, damit er nicht bitter wird). Den Chili unterrühren. Wer es nicht so scharf mag, gibt die Chilischote im ganzen in das Öl und entfernt sie vor dem Servieren.

Zum Schluß die gehackte Petersilie unterrühren und kräftig mit Pfeffer würzen.

Die Spaghetti in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. in eine große vorgewärmte Schüssel geben, die Öl-Knoblauch-Sauce darüber gießen und gut mischen. Sofort servieren.

Stichworte	Knoblauch, Nudel, P4, Spaghetti
Zubereitungszeit:	etwa 15 Minuten
Pro Person ca.	630 kcal
Pro Person ca.	2625 kJoule

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti mit Pesto

Für 4 Personen

Zutaten

4 Bd. Basilikum (etwa 220 g)
3 Knoblauchzehen
3 EL Pinienkerne
100 g Pecorino oder Parmesan, frisch gerieben
200 ml Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
400 g Spaghetti

Das Basilikum waschen und abtropfen lassen. Die Blätter abzupfen und trockentupfen. Die Knoblauchzehen schälen.

Die Basilikumblätter mit dem Knoblauch und den Pinienkernen in den Mixer oder in den elektrischen Zerhacker geben. Alles zu einer cremigen Masse verarbeiten und in eine Schüssel füllen.

Den Pecorino oder den Parmesan untermischen. Vom Olivenöl tropfenweise immer soviel unterrühren, wie von den Zutaten aufgenommen wird; es soll sich alles zu einer cremigen Sauce verbinden. Dann mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Reichlich Salzwasser aufkochen, die Spaghetti darin in etwa 8 Minuten »al dente« kochen. Von dem heißen Nudelwasser etwa 3 Eßlöffel abnehmen und unter die Sauce rühren. Die Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und mit dem Pesto in einer vorgewärmten Schüssel mischen.

Das Pesto hält sich verschlossen und kühl bis zu 3 Wochen.

Stichworte	Basilikum, Nudel, P4, Pesto, Spaghetti
Zubereitungszeit:	etwa 25 Minuten
Pro Person ca.	715 kcal
Pro Person ca.	2995 kJoule

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti mit Sahne und Schinken

Zutaten

250 g Spaghetti
80 g durchw. Speck / Schinken
250 g Sahne
1 Tomate

Spaghetti al dente kochen. Schinken oder Speck kleinschneiden, in etwas Fett anbraten, die kleingeschnittene Tomate kurz mitschmoren lassen und mit der Sahne ablöschen. Die Soße etwas einkochen lassen und evtl. nachsalzen. Die Nudeln abschütten und in die Soße geben. Unter leichtem Kochen gut durchmischen und servieren.

Stichworte	Nudel, Sahnesauce, Spaghetti, Vorspeise
Kochzeit	8-10 Min.

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti mit Scampi und Spinat

Für 4 Personen

Zutaten

350 g Scampi, geschälte und gegarte
3 EL Olivenöl
1 Zitrone, Saft von
3 Knoblauchzehen
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
400 g frischer Spinat oder
300 g tiefgekühlter Blattspinat
3 EL Butter
Muskatnuß, frisch gerieben
400 g Spaghetti

Die Scampi nebeneinander auf eine Platte oder in einen tiefen Teller legen. Das Olivenöl mit dem Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Knoblauchzehen schälen und 2 in die Marinade pressen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, über die Scampi gießen, gut durchmischen und die Scampi zugedeckt etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Tiefgekühlten Spinat auftauen lassen.

2 Eßlöffel Butter in einem Topf zerlassen, den Spinat hineingehen und etwa 5 Minuten dünsten (tiefgekühlten etwas länger). Die restliche Knoblauchzehe dazupressen und den Spinat im Topf grob hacken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser in etwa 8 Minuten »al dente« garen.

Die Scampi aus der Marinade nehmen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Scampi darin bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten erhitzen.

Die Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und in einer großen vorgewärmten Schüssel mit dem Spinat und den Scampi mischen.

Stichworte	Meeresfrucht, Nudel, P4, Scampi, Spaghetti
Zubereitungszeit:	etwa 45 Minuten
Pro Person ca.	580 kcal
Pro Person ca.	2430 kJoule

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti mit Schafskäse und Paprika

Für 4 Personen

Zutaten

4 Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 groß. Paprikaschote, rote
2 EL Butter
1/4 l Gemüsebrühe
300 g griechischer Schafkäse
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 TL Thymian
400 g Spaghetti
50 g Oliven, schwarze, entsteinte
Zitronensaft

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen. Die Paprikaschote halbieren, die Kerne und Trennwände entfernen, die Paprikaschote waschen und in sehr kleine Würfel schneiden.

In einer Kasserolle die Butter schmelzen. Frühlingszwiebeln und Paprikawürfel darin bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten dünsten, dann herausnehmen.

Den Knoblauch in das verbliebene Fett pressen und bei schwacher Hitze kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen.

Den Schafkäse zerbröckeln und in die Brühe geben. Mit dem Pürierstab durchmixen, bis eine leicht cremige Sauce entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze offen köcheln lassen.

Inzwischen reichlich Salzwasser aufkochen und die Spaghetti darin in etwa 8 Minuten »al dente« garen. Die Frühlingszwiebeln und Paprikawürfel mit den Oliven in die Sauce geben und erwärmen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Spaghetti abgießen, auf vier vorgewärmten Tellern anrichten und die Schafkäsesauce darauf verteilen.

Stichworte	Nudel, P4, Raffiniert, Schafskäse, Spaghetti
Zubereitungszeit:	etwa 30 Minuten
Pro Person ca.	755 kcal
Pro Person ca.	3160 kJoule

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti mit Tomatensauce

Für 4 Personen

Zutaten

1 mittelgroße Möhre
1 Stange Bleichsellerie
1 groß. Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 kg reife aromatische Fleischtomaten
(ersatzweise 1 große Dose Tomaten, 800 g)
2 EL Olivenöl
3 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
1 TL Oregano, frisch oder getrocknet
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
400 g Spaghetti
1 Bd. Basilikum
Parmesan, nach Belieben frisch geriebener

Die Möhre schälen, waschen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Den Bleichsellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Knoblauch schälen.

Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und grob in Stücke schneiden.

In einem breiten Topf das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten, die Möhrenraspel und den Sellerie dazugeben. Den Knoblauch darüber pressen und alles bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten, dabei ab und zu umrühren.

Das Tomatenmark unterrühren. Die Tomaten dazugeben, das Lorbeerblatt einlegen, mit dem Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser in etwa 8 Minuten »al dente« garen. Das Basilikum abbrausen, die Blättchen abzupfen und in schmale Streifen schneiden.

Die Tomatensauce abschmecken und, falls nötig, nachwürzen. Das Lorbeerblatt herausnehmen und wegwerfen. Das Basilikum unterrühren. Die Spaghetti in ein Sieb schütten, gut abtropfen lassen und mit der Tomatensauce in einer vorgewärmten Schüssel mischen. Sofort servieren. Nach Belieben Parmesan dazu reichen.

Die beliebte Sauce schmeckt mit reifen Freilandtomaten besonders gut.

Stichworte	Nudel, P4, Spaghetti, Tomate
Zubereitungszeit:	etwa 1 Stunde
Pro Person ca.	445 kcal
Pro Person ca.	1860 kJoule

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti mit Zwiebel-Salbei-Sauce

Für 4 Personen

Zutaten

350 g Zwiebeln
8 frische Salbeiblättchen
3 EL Butter
100 ml trockener Weißwein oder Fleischbrühe
250 g Sahne
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
400 g Spaghetti

Die Zwiebeln schälen und nicht zu fein hacken. Die Salbeiblätter abbrausen, abtrocknen und in feine Streifen schneiden.

Die Butter in einer breiten Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 5 Minuten weich dünsten. Dann bei starker Hitze leicht anbräunen.

Mit dem Weißwein oder der Brühe ablöschen und offen etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist. Den Pfanneninhalt mit dem Pürierstab pürieren und in einen kleinen Topf füllen.

Die Sahne zu der Zwiebelmasse gießen und aufkochen lassen. Die Hälfte der Salbeiblätter einstreuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce offen bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und, falls nötig, nachwürzen.

Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser »al dente« garen, abgießen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Die Spaghetti mit der Zwiebelsauce in einer vorgewärmten Schüssel mischen, mit den restlichen Salbeiblättchen bestreuen und gleich servieren.

Köstlich mit frischem Salbei, aber auch mit anderen frischen Kräutern.

Stichworte	Einfach, Nudel, P4, Preiswert, Salbei, Spaghetti, Zwiebel
Zubereitungszeit:	etwa 30 Minuten
Pro Person ca.	670 kcal
Pro Person ca.	2800 kJoule

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti oder Rigatoni mit 4 Käsesoßen

Für 0 Personen

Zutaten

Sie benötigen:

1 Topf (32 cm)
1 Pfanne
1 Nudelsieb
1 Rührlöffel
1 scharfes Messer
1 Knoblauchpresse
1 Pkg. Spaghetti 500 g Nr.5
oder Rigatoni-Nudeln
50 g Butter
Salz
Pfeffer
100 g Pecorinokäse, geriebener
75 g Parmesankäse, geriebener
75 g Gorgonzola
100 g Mozzarella
125 ml Sahne
3 Knoblauchzehen, mittlere
1 Bd. Petersilie
6 Blätter Basilikum
1 Zwiebel, kleine rote

1. Vorbereitung der Soße: Mozzarella und Gorgonzola nehmen und in kleine Würfel schneiden. Einen Topf vorbereiten und die Butter auf kleiner Flamme erhitzen, bis sie leicht zu schäumen beginnt. Zwiebel und Knoblauch leicht andünsten. Mozzarella- und Gorgonzolawürfel hineingehen und ständig rühren, bis sich der Käse gelöst hat. Jetzt die Sahne langsam unter ständigem Rühren hinzufügen und weiter gut rühren, bis sie sämig ist. Vorsicht!: Die Käsesoße darf auf keinen Fall zu heiß werden, sonst flockt sie. Je nach Geschmack, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Nehmen Sie einen Topf und bringen Sie das Wasser zum Kochen. Fügen Sie Salz hinzu und dann die Spaghetti oder Rigatoni. Nach 6 (8 Min. die Rigatoni), Die Nudeln herausnehmen und in einem Sieb abgießen.

3. Danach geben Sie die Nudeln wieder in den Topf, auf der noch gewärmten Herdplatte die Käsesoße hinzufügen. Danach den geriebenen Pecorino und Parmesan hinzufügen und gut verrühren. Zuletzt etwas frischen Pfeffer über die Nudeln mahlen, mit geschnittener Petersilie garnieren und sofort servieren.

Stichworte	Käse, Nudel, Rigatoni, Sauce, Spaghetti
Vorbereitungszeit	30 Min.

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Spaghetti svariati

Zutaten

400 g Spaghetti
4 l Wasser
2 TL Salz

Spaghetti in das kochende Salzwasser gleiten lassen, dann noch einmal umrühren und 8 - 10 Min. im kochenden Wasser auf 0 ausquellen. Gegen Ende der Garzeit probieren, ob die Spaghetti weich, aber noch "al dente" sind, d.h. sie sollten noch Biß haben. Danach in ein Sieb schütten, nur kurz abtropfen lassen, nicht abbrausen, in eine vorgewärmte Schüssel schütten.

52 g Eiweiß, 12 g Fett, 288 g Kohlenhydrate, 6164 kJ, 1468 kcal.

Stichworte	Einfach, Italien, Nudel, P4, Pasta, Spaghetti
Zubereitungszeit	15 min.

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Spinat mit Bandnudeln

Zutaten

250 g Blattspinat
1 kl. Zwiebel
1 kl. Knoblauchzehe
200 g Bandnudeln
1 TL Öl
1/2 EL Pinienkeme
100 g Sahne
Salz
Pfeffer
1 EL Parmesan

Spinat verlesen und waschen. Zwiebel fein schneiden, Knoblauch durch die Presse drücken. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, Nudeln hineingeben, in 10 - 12 Min. bißfest garen. Öl im Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 darin glasig dünsten. Den vorbereiteten Spinat und die Pinienkerne zugeben, kurz mit andünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen, im offenen Topf cremig einkochen lassen. Die abgegossenen Nudeln gut abgetropft zum Spinat geben und vermischen, mit Parmesan bestreut servieren.

53 g Eiweiß, 59 g Fett, 159 g Kohlenhydrate, 5910 kJ, 1409 kcal.

Stichworte	Bandnudel, Einfach, Juni, Nudel, P2, Spinat
Zubereitungszeit	35 Minuten

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Spinat-Lasagne

Für 4 Personen

Zutaten

600 g Blattspinat (TK)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
40 g Butter oder Margarine
Salz
Pfeffer
Muskatnuß
250 g Béchamelsoße (Packung)
150 ml Milch
9 Lasagneblätter
100 g Gouda (mittelalt)

Spinat auftauen lassen. Zwiebel und Knoblauch pellen, fein würfeln und in dem heißen Fett auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 glasig dünsten. Aufgetauten Spinat gut ausdrucken und grob hacken. In den Topf geben und unter Rühren 3 Min. mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Béchamelsoße und Milch dazugießen, aufkochen und wenn nötig nachwürzen. Die Spinatmasse sollte nicht zu flüssig sein. Eine flache Auflauf- oder Gratinform gut einfetten. Lasagneblätter mit der Spinatsoße abwechselnd hineinschichten. Käse im Universalzerkleinerer grob hacken und über die Lasagne geben. Im Backofen überbacken.

Schaltung:

200 - 220°, 2.Schiebeleiste v. u.

170 - 190°, Umluftbackofen

40 - 45 Min.

Stichworte	April, Italien, Lasagne, Normal, Nudel, P4, Spinat, Toskana
Zubereitungszeit	60 Minuten
Pro Person ca.	317 kcal
Pro Person ca.	1331 kJoule

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Spinat-Nudeltopf

Zutaten

500 g TK-Blattspinat
3 bis 4 El. Wasser
2 l Wasser
Salz
500 g Spaghetti
2 Zwiebeln
2 EL Öl
375 g Hackfleisch
Pfeffer
Salz
Oregano
1/8 l Tomatensaft

Spinat unaufgetaut mit Wasser erhitzen und 15 Minuten dünsten.

Wasser mit Salz ankochen, Spaghetti hineingehen und nach Anweisung quellen lassen. Zwiebeln in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Hackfleisch und Gewürze dazugeben, anbraten, mit Tomatensaft auffüllen und 10 Minuten schmoren. Soße abschmecken.

Spinat und Spaghetti abgießen, mischen und mit der Hackfleischsoße servieren.

Stichworte	Hackfleisch, Nudel, P4, Spaghetti, Spinat

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Spinatsoße mit Seeteufel

Für 4 Portionen

Zutaten

300 g Seeteufelfilet
1 TL Zitronensaft
500 g frischer Spinat (oder
300 g Blattspinat, tiefgefroren)
2 Schalotten (ca. 50 g)
2 EL Olivenöl
1 Becher Schlagsahne (200 g)
Salz
Muskatnuß, frisch gerieben
250 g Mascarpone (italienischer Frischkäse)
5 EL trockener Sherry
Pfeffer
1 Zitrone, unbehandelt, abgeriebene Schale von
50 g Parmesankäse, frisch gerieben

Außerdem

400 g Nudeln (z. B. Orechiette oder Spaghetti).

1. Fischfilet waschen, trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln.

2. Frischen Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen. Tiefgefrorenen Spinat auftauen, dabei abtropfen lassen. Eventuell grob zerkleinern.

3. Schalotten abziehen, fein würfeln. In 1 El heißem Öl glasig dünsten. Spinat zugeben, kurz mitdünsten. Sahne zugießen, würzen, ca. 3 Minuten köcheln lassen.

4. Inzwischen Nudeln kochen. Mascarpone und Sherry zum Spinat geben. Soße mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale abschmecken.

5. Fisch trockentupfen, in Scheiben schneiden. Im restlichen heißen Öl ca. 1 Minute braten. Würzen. Parmesan unter die Soße rühren. Gebratene Seeteufelscheiben unterheben, abschmecken. Mit den Nudeln anrichten.

Stichworte	Fisch, Nudel, P4, Sauce, Seeteufel, Spinat

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Steinpilz-Schinken-Soße

Für 4 Portionen

Zutaten

300 g Steinpilze, frische
2 EL Mehl
2 EL Zitronensaft, ca.
1 Knoblauchzehe
1/2 Bd. Petersilie, glatte
100 g Parmaschinken (hauchdünn geschnitten)
20 g Butter
1 Glas Geflügelfond (400 ml)
30 g Butterschmalz
1 Becher Schlagsahne (250 g)
1 EL Soßenbinder, (evtl. mehr) eventuell
Salz
Pfeffer

Außerdem

400 g Spaghetti oder
Bandnudeln

1. Pilze mit Mehl bestäuben, waschen, trockentupfen, putzen. In dünne Scheiben schneiden. Mit 1-2 El Zitronensaft mischen.

2. Knoblauchzehe abziehen. Petersilie waschen und trockentupfen. Blättchen abzupfen, fein schneiden. Schinken in kurze, breite Streifen schneiden.

3. Butter zerlassen, Knoblauch dazupressen und kurz andünsten. Fond dazugießen und zur Hälfte einkochen lassen.

4. Pilze portionsweise im heißen Butterschmalz anbraten. Pfanne beiseite stellen. Petersilie und Schinkenstreifen unter die Pilze mischen.

5. Sahne zum Fond gießen, 5 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Nudeln kochen. Soße eventuell leicht binden, Pilze untermischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit den Nudeln anrichten, eventuell damit mischen.

Stichworte	Nudel, P4, Sauce, Schinken, Steinpilz

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Tagliatelle

mit Pilzen und Sahnesauce

Zutaten

3 EL Öl
1 klein. Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
225 g Pilze, in Scheiben geschnitten
100 g gekochter Schinken (Prosciutto), kleingeschn
300 ml Sahne
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
500 g Tagliatelle

Das Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch glasig andüsten. Pilze und Schinken dazugeben und weitere 5 Minuten schmoren. Die Sahne einrühren, salzen und pfeffern und 5 Minuten durchwärmen. Die Tagliatelle (») in reichlich Salzwasser "al dente" kochen und gut abtropfe lassen. Mit der Sahnesauce vermischen und in eine vorgewärmte Servierschüssel umfüllen. Für 4-6 Personen.

Stichworte	Nudel, P4, P6, Tagliatelle, Vorspeise

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Tagliatelle mit Erbsen und Mascarpo

Für 4 Personen

1 klein. feingehackte Zwiebel
etwas Butter
200 g Mascarpone
30 g Butter
300 g TK Erbsen
280 g Tagliatelle (Bandnudeln)
etwas Parmigiano Reggiano

Zwiebel in etwas Butter anbräunen. Mascarpone mit Butter (30 g) in einem Wasserbad unter ständigem Rühren erwärmen und die Zwiebel untermischen. Tiefgefrorene Erbsen in kochendes, gesalzenes Wasser werfen und 5 Minuten später die Tagliatelle hinzufügen.

Die Nuedeln abschrecken, in eine vorgewärmte Schüssel füllen, mit geriebenem Parmigiano Reggiano bestreuen, pfeffern und die Mascarponecreme untermischen.

Stichworte	Bandnudel, Nudel, P4, Tagliatelle

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Tagliatelle mit Gorgonzolasoße

Für 4 Personen

Zutaten

500 g Tagliatelle
Salz
Pfeffer
1 Zwiebel
50 g Pinienkerne
1 EL Olivenöl, (evtl. mehr)
150 ml Schlagsahne
100 ml Milch
200 g geriebener Gorgonzola
5 EL Weißwein
1 EL Soßenbinder
1/2 Bd. gehackte Petersilie

Nudeln in Salzwasser garen, Zwiebel würfeln. Pinienkerne im heißen Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 rösten, herausnehmen.

Die Zwiebeln im gleichen Öl glasig dünsten. Sahne, Milch, 100 g Gorgonzola und Wein dazugeben. Unter Rühren mit dem Soßenbinder aufkochen, salzen, pfeffern. Petersilie einstreuen, Soße über die Nudeln geben. 100 g Käse zerpflücken, mit den Pinienkernen über das Gericht verteilen.

Stichworte	Einfach, Italien, Käse, Nudel, P4, Tagliatelle, Toskana
Zubereitungszeit	15 Minuten
Pro Person ca.	873 kcal
Pro Person ca.	3667 kJoule

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Tagliatelle mit Knoblauch

Zutaten

500 g Tagliatelle (Bandnudeln)
Salz
Öl

Sauce

4 Knoblauchzehen
1 milde Peperoni
1/8 l Olivenöl
Salz
Pfeffer
2 TL gehackter Rosmarin

Nudeln in reichlich Salzwasser mit Öl auf mittlerer Gasflamme gar kochen und abgießen. Für die Sauce Knoblauch pellen und in Scheiben schneiden. Peperoni längs halbieren, die Kerne entfernen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Peperoni mit 2 Eßlöffeln Öl anbraten, restliches Öl hinzufügen, würzen, die Nudeln zugeben und kurz darin schwenken.

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: insgesamt ca. 15 Minuten

Stichworte	Bandnudel, März, Nudel, P4

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Tagliatelle mit Mango-Hähnchen

Zutaten

2 P. Buitoni Fresco Tagliatelle
1 Becher Buitoni Fresco Salsa ai 4 Formaggi
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 TL Salz
1 Zwiebel
1 Schuß Weißwein
Salz
frisch gem. Pfeffer
4 Hähnchenbrustfilets
3 EL Olivenöl
2 Mangofrüchte
2 Chicorée
4 EL geröstete Sesamkörner
1 Bd. Schnittlauch

Öl erhitzen und die in Salz zerdrückte Knoblauchzehe darin anschwitzen. Die Zwiebel fein hacken und ebenfalls im Fett glasig werden lassen. Das Ganze mit Wein ablöschen und die 4-Käse-Sauce hinzugeben.

Hähnchenbrustfilets salzen und pfeffern und in Öl braten. Anschließend in Scheiben schneiden. Das Bratfett beiseite stellen.

Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Scheiben schneiden. Anschließend im verbliebenen Fett kurz erhitzen. Tagliatelle nach Packungsanweisung zubereiten.

Hähnchen- und Mangoscheiben abwechselnd auf Tellern anrichten. Die Chicoréeblätter auf die Teller legen. Die Sauce vorsichtig mit den Nudeln mischen und auf die Chicoréeblätter geben. Geröstete Sesamkörner und Schnittlauch aufstreuen.

Stichworte Geflügel, Hähnchen, Italien, Mango, Nudel, P4, Tagliatelle

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Tagliatelle Primavera al Limone

4 Portionen

400 g Tagliatelle (200 g weiß, 200 g grün)
100 g Broccoli, gewaschen, geputzt,
in kleine Röschen zerteilt
100 g weißer Spargel, geschält,
in Stücke geschnitten
100 g grüner Spargel, geschält,
in Stücke geschnitten
50 g Butter
75 ml Weißwein
1 TL Zucker
1/2 Zitrone, Saft und geriebene Schale von
4 EL Bärenmarke DER RAHM
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
300 g frisches Lachsfilet,
in Würfel geschnitten
frischer Kerbel zum Garnieren

Pasta nach Packungsanweisung zubereiten. Nach der Hälfte der Kochzeit Broccoli und Spargel hinzufügen und mitkochen.

Währenddessen Butter zerlassen, Wein, Zucker, Zitronenschale und -saft hinzufügen. Unter Rühren köcheln lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. DER RAHM dazugeben, kurz aufkochen. Lachs dazugeben und 5-6 Minuten ziehen lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Pasta und Gemüse abgießen. Auf eine gewärmte Platte füllen, Sauce darübergeben, kurz durchmischen und mit frischem Kerbel garnieren.

Stichworte	Fisch, Lachs, Nudel, P4
Pro Portion	ca. 2905 kJ/695 kcal.
Zubereitungszeit	ca. 15-20 Minuten.

Inhalt - Stichworte

Mehlspeisen, Nudeln

Thunfisch-Soße

Für 4 Portionen

Zutaten

2 Zwiebeln
2 EL Olivenöl
1 Dos. Tomaten (800 g Füllmenge)
40 g Sardellenfilets
250 g Mozzarella-Käse
1 Dos. Thunfisch naturell (150 g Abtropfgewicht)
3 Zweige Thymian
Salz
Pfeffer.

Außerdem:

400 g Nudeln (z. B.
grüne Bandnudeln oder
Spaghetti)

1. Zwiebelwürfel im heißen Öl andünsten. Tomaten mit Flüssigkeit zugeben und ca. 15 Minuten einkochen lassen.

2. Inzwischen Nudeln kochen. Sardellenfilets kalt abspülen, abtropfen lassen, mit Mozzarellawürfeln, abgetropftem, zerpflücktem Thunfisch und Thymianblättchen in die Soße geben. Abschmecken. Mit Nudeln anrichten.

Stichworte	Fisch, Nudel, P4, Sauce, Thunfisch

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Thunfischlasagne

Zutaten

1 Stange Porree
2 Möhren
3 EL Öl
1 Dos. Sojabohnenkeime
(Abtropfgewicht etwa 220 g)

Soße

30 g Butter oder Margarine
40 g Mehl
1/2 l Wasser
500 g Tomaten, passiert
Oregano
Basilikum
Estragon
Salz
Pfeffer
Paprika
2 Dos. Thunfisch in Öl
(Abtropfgewicht je etwa 150 g)
3 Gewürzgurken
250 g Lasagnenudeln
100 g geriebener Goudakäse

Porree in Ringe schneiden, Möhren raspeln. Öl erhitzen, Gemüse darin andünsten und mit abgetropften Sojabohnenkeimen vermengen.

Für die Soße Fett erhitzen, Mehl darin andünsten und mit Wasser ablöschen. Tomatenmasse und Gewürze dazugeben, aufkochen und abschmecken.

Thunfisch abtropfen lassen und zerpflücken, Gurken kleinschneiden und mit 1/4 der Soße mischen.

In eine gerettete rechteckige Auflaufform abwechselnd Lasagnenudeln, Gemüse und Thunfisch einschichten. Mit Nudeln abschließen und restliche Soße darübergießen.

Käse darüberstreuen und Form in den kalten Backofen setzen.

E: Mitte. T: 200°C / 35 bis 45 Minuten, 5 Minuten 0.

Stichworte Fisch, Italien, Lasagne, Nudel, P4, Thunfisch

Inhalt - Stichworte

Tomatensoße mit Perlzwiebeln

Für 4 Portionen

Zutaten

1 kg Fleischtomaten
150 g Perlzwiebeln
100 g Bacon (Frühstücksspeck)
30 g Butter oder Margarine
1/8 l Weißwein
1/2 Bd. Basilikum
Salz
Pfeffer
Zucker

Außerdem

400 g Spaghetti

1. Tomaten häuten, würfeln. Perlzwiebeln kurz in kochendes Wasser geben, abgießen und kalt abschrecken. Zwiebeln abziehen, halbieren. Bacon würfeln.

2. Perlzwiebeln im heißen Fett andünsten. Bacon zugeben, anbraten. Wein zugießen, ca. 5 Minuten einkochen.

3. Tomaten zufügen, ca. 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Nudeln kochen. Basilikum waschen, trockentupfen, hacken. Soße abschmecken. Basilikum untermischen und mit Nudeln anrichten.

Stichworte	Nudel, P4, Sauce, Tomate

Inhalt - *Stichworte*

Trüffelnudeln

Zutaten

300 g Mehl
3 Eier
1 EL Trüffelöl
Salz
1 EL Wasser
50 g Mandelblätter
25 g Biskin
100 g Rosé-Champignons

Mehl, Eier, 1 Tl. Salz und Wasser verkneten, bis der Teig glatt und glänzend ist. Evtl. Wasser unterkneten. Teig im feuchten Küchentuch 30 Minuten ruhen lassen, durch die Nudelmaschine drehen, zu Bandnudeln schneiden. Nudeln in Salzwasser ca. 4 Minuten bißfest kochen, abschrecken, abtropfen lassen. Mandelblätter im Fett goldbraun rösten, Champignons putzen, waschen, in hauchdünne Scheiben schneiden. Nudeln mit Mandelblättern mischen, anrichten, mit Champignons bestreuen.

Stichworte	Nudel, P4

Mehlspeisen, Nudeln

Walnußsoße

Für 4 Portionen

Zutaten

100 g Walnußkerne
50 g Toastbrot
1 Bd. Majoran
300 g Sahnejoghurt
50 ml Schlagsahne
Salz
Pfeffer
Muskat

Außerdem

400 g Spaghetti

1. Walnüsse und gewürfeltes Toastbrot in einem elektrischen Zerkleinerer fein zerkleinern.

2. Majoran waschen, trockentupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Walnuß-Brot-Mischung, Majoran, Joghurt und Sahne verrühren. Abschmecken.

3. Nudeln kochen. Abgießen. In den Topf geben, sofort mit der Walnußsoße vermengen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Stichworte	Nudel, P4, Sauce, Walnuß

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Wildschwein-Soße mit Thymian

Für 4 Portionen

Zutaten

15 g getrocknete Steinpilze
1/8 l Rotwein
500 Wildschweingulasch
200 g Möhren
150 g Staudensellerie
2 EL Öl
Salz
Pfeffer
1 EL Tomatenmark
1 Glas Wildfond (400 ml)
1/2 Bd. Thymian
2 EL Crème fraîche

Außerdem

400 g Spaghetti

1. Steinpilze in Rotwein einweichen. Wildschweingulasch waschen, trockentupfen, würfeln. Gemüse putzen, waschen und würfeln.

2. Fleisch im heißen 01 anbraten. Würzen. Gemüse zugeben, kurz mitbraten. Tomatenmark zufügen, kurz anschwitzen.

3. Fond zugießen, alles ca. 1 Stunde köcheln. Steinpilze mit Flüssigkeit zugeben, ca. 15 Minuten weiterschmoren. Inzwischen Nudeln kochen.

4. Fleisch herausnehmen. Gemüse in dem Fond pürieren. Fleisch, Thymianblättchen und Crème fraîche in die Soße geben, eventuell binden. Soße mit Spaghetti anrichten.

Stichworte	Fleisch, Nudel, P4, Sauce, Wild, Wildschwein

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Würzige Enten-Rotwein-Soße

Für 4 Portionen

Zutaten

2 Entenkeulen (650 g)
Salz
Pfeffer
1 Bd. Suppengemüse (ca. 400 g)
2 EL Öl
2 EL Tomatenmark
Pimentpulver, etwas
1 Zweig Rosmarin
1 Lorbeerblatt
1/4 l Rotwein
3/8 l Geflügelbrühe
1 Pkg. Tomatenstückchen (370 g)
1 Prise Zucker

Außerdem:

200 g festkochende Kartoffeln
300 g Spaghetti.

1. Entenkeulen waschen, trockentupfen und würzen. Suppengemüse putzen, waschen und fein würfeln.

2. Entenkeulen im heißen Öl kräftig anbraten. Suppengemüse kurz mitbraten. Tomatenmark zufügen und anschwitzen. Piment, Rosmarin, Lorbeerblatt, Wein und Brühe zugeben. Bei geringer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.

3. Dann zuerst Kartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden. Nudeln kochen, dabei die Kartoffeln mitgaren.

4. Entenkeulen, Rosmarin und Lorbeerblatt herausnehmen. Haut von den Keulen entfernen und das Fleisch von den Knochen ablösen, dabei mit zwei Gabeln zerpflücken.

5. Tomatenstückchen in den Sud geben, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Fleisch zugeben, kurz erhitzen, abschmecken. Soße mit Spaghetti-Kartoffel-Mischung anrichten.

Stichworte Ente, Geflügel, Nudel, P4, Sauce

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Würzige Fleischsoße

Für 4 Portionen

Zutaten

300 g Rinderhackfleisch
2 EL Öl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
10 g Salbeiblättchen
Salz
Pfeffer
1/4 l Hühnerbrühe
1 Becher Schlagsahne (200 g)
3 EL Soßenbinder, (evtl. mehr) evtl.
Zitronensaft

Außerdem

400 g Spaghetti

1. Hackfleisch im heißen Öl portionsweise krümelig anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel und gehackten Salbei zugeben, andünsten. Würzen. Brühe und Sahne zugießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

2. Inzwischen Nudeln kochen. Soße eventuell binden, abschmecken. Mit Spaghetti anrichten.

Stichworte Fleisch, Hackfleisch, Nudel, P4, Rind, Sauce

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Zucchini-Fenchel-Soße

Für 4 Portionen

Zutaten

4 Fenchelknollen (ca. 1,2 kg)
4 Zucchini (600 g)
5 EL Olivenöl
1/8 l Weißwein, halbtrocken
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
1 Becher Schlagsahne (200 ml)
1 EL Kapern
2 EL Pesto (italienische Basilikumpaste)

Außerdem

400 g Spaghetti
50 g Linsen, rote

1. Gemüse putzen, waschen, würfeln. Fenchel im heißen Öl 5 Minuten dünsten, dabei Wein zugießen. Zucchini zugeben, weitere 5 Minuten dünsten. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse dazudrücken. Würzen.

2. Inzwischen Nudeln kochen, dabei die roten Linsen in den letzten 5 Minuten mitgaren.

3. Sahne, Kapern und Pesto in die Soße geben. Abschmecken. Auf kochen. Soße mit Nudel-Linsen-Mischung anrichten.

Stichworte Fenchel, Nudel, P4, Sauce, Zucchini

Inhalt - *Stichworte*

Mehlspeisen, Nudeln

Zucchini-Sahne-Soße

Für 4 Portionen

Zutaten

400 g Zucchini
1 Zwiebel
1 Bd. Petersilie, glatte
20 g Butterschmalz
Pfeffer
Salz
Muskat
1/8 l Wein
1/8 l Gemüsebrühe oder -fond
1 Becher Schlagsahne (250 g)
2 EL Soßenbinder, (evtl. mehr) eventuell
125 g Ziegen- oder Doppelrahmfrischkäse

Außerdem

400 g Spaghetti

1. Zucchini waschen, Enden abschneiden. Zucchini längs in Scheiben, dann quer in Stifte schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Petersilie waschen, trockentupfen. Blättchen abzupfen, fein hacken.

2. Zwiebeln im heißen Fett glasig dünsten. Zucchini kurz mitdünsten, würzen. Wein und Brühe oder Fond zugießen, aufkochen. Bei geringer Hitze 3-4 Minuten köcheln lassen.

3. Inzwischen Nudeln kochen. Sahne zu den Zucchini gießen, aufkochen. Soße eventuell leicht binden. Frischkäse unter Rühren darin schmelzen. Petersilie zufügen. Soße abschmecken. Alles anrichten.

Stichworte	Nudel, P4, Sauce, Zucchini

Inhalt - *Stichworte*

Salate

Glasnudelsalat auf Chinakohl

Für 6 Portionen

Zutaten

1/2 klein. Chinakohl
Salz
2 EL Apfel- oder Obstessig
1 TL Zucker
4 EL Pflanzenöl
1 Msp. Sambal Oelek
100 g Glasnudeln
150 g Rotbarschfilet (ersatzweise Kabeljau)
4 EL Sojasauce
1 Chilischote, frische rote
1 Bd. Frühlingszwiebeln
3 Stangen Staudensellerie
150 g gekochtes Garnelenfleisch
oder Krabbenfleisch
1 Zitrone, Saft von
1 Stengel Zitronengras
(ersatzweise gemahlenes Zitronengras)

1. Chinakohl putzen, waschen, trockenschütteln und in breite Streifen schneiden. Mit 1 TL Salz etwas mürbe kneten. Essig, Zucker, 2 EL Öl und Sambal Oelek verrühren und über den Kohl träufeln.

2. Die Glasnudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen, eiskalt abschrecken, gut abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Fischfilet in einen Drahtsiebeinsatz legen. 1/81 Wasser mit 2 EL Sojasauce mischen. Chilischote längs halbieren, die Kerne herausschneiden, Schote gut ausspülen, dann in feine Ringe teilen. Ins Wasser geben, aufkochen, den Siebeinsatz mit dem Fisch einhängen und zugedeckt bei milder Hitze 5 Minuten dämpfen. Fisch herausheben, abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke teilen.

4. Zwiebeln putzen, waschen und schräg in 2 cm lange Stücke teilen. Sellerie putzen, waschen, in Halbmonde schneiden. Gemüse in eine Schüssel geben. Nudeln mit dem Gemüse mischen, Fisch und Garnelen zufügen, alles auf dem Chinakohl anrichten.

5. Zitronensaft mit der restlichen Sojasauce verrühren, übriges Öl zufügen und gut verschlagen. Zitronengras fein schneiden, die Marinade damit würzen. Marinade über den Salat träufeln. Nach Belieben mit Chilischotenringen aus der Fischbrühe bestreuen.

Stichworte	Chinakohl, Glasnudel, Kohl, Nudel, P6, Salat

Inhalt - *Stichworte*

Salate

Indischer Nudelsalat

Nudeln zubereiten

250 g Fadennudeln weich kochen, etwa 8 min.
Diese Menge ist für 4 Personen gedacht.
Nach dem Kochen mit lauwarmen Wasser abspülen
und gut abtropfen lassen.

Salat zubereiten

200 g gekochter Schinken
1 Stange Porree
1 groß. Zwiebel
3 Tomaten
3 hartgekochte, zerkleinerte Eier
2 EL Soja-Sauce
2 EL Oel
2 EL Essig
2 EL Zitronensaft
1 EL Chinagewürz
etwas Salz nach Geschmack
1 Prise Zucker

Die Nudeln in eine Schüssel geben. Den gekochten Schinken in kleine Stücke teilen. Alle Zutaten über die Nudeln geben und gut vermengen.

Stichworte	Nudel

Inhalt - Stichworte

Salate

Italienischer Nudelsalat

Für 4 Portionen brauchst Du:

250 g Zöpfli-Nudeln
2 1/2 l Wasser
1 TL Salz
2 Gewürzgurken
1 Bd. Radischen
1 groß. Bund Basilikum
1 -2 Knoblauchzehen
1 EL geriebene Mandeln
2 EL Sahnequark
100 g Doppelrahm-Frischkäse
2 EL Olivenöl
1 -2 El Wein- oder Kräuteressig
weißer Pfeffer
2 EL Pistazienkerne

Un so wird`s gemacht: Bringe Salzwasser zum Kochen auf 3 oder Automatik-Kochplatte 9-12 zum Kochen, gib die Nudeln hinein und schalte die Kochplatte auf 1/2 oder Automatik-Kochplatte auf 1-2 zurück. Die Nudeln sollen 10-12 Minuten garen.

Zupfe Basilikumblättchen von den Stielen, lege die Hälfte daon zur Seite. Übrige Blätter mit den grob gehackten Knoblauchzehen, Mandeln, Quark und Frischkäse im Mixer oder mit den Zerkleinerungsstab des Handrührgerätes cremig pürieren, nach und nach das Öl dazugeben. Schmecke vorsichtig mit Essig, Pfeffer und Salz ab.

Gieße die Nudeln in ein großes Sieb, anschließend mit kaltem Wasser kurz abschrecken, gut abtropfen lassen. Die Gewürzgurken schneidest Du in kleine Würfel, die Gewaschenen Radieschen in feine Scheiben und mischt sie unter die Nudeln.

Vermische die lauwarmen Nudeln mit der Quark-Frischkäse-Soße, laß dies dan mindestens 1/2 Stunde durchziehen.

Vor dem Anrichten schmeckst Du den Salat nochmal ab und bestruest ihn mit den restlichen gehackten Basilikumblättchen und gehackten Pistazien.

Stichworte	Einfach, Kind, Nudel, Nudelsalat, Salat

Inhalt - Stichworte

Salate

Nudelsalat

Zutaten

350 g grüne Bandnudeln
Salz
2 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig (evtl. mehr)
Pfeffer
2 reife Avocados
1 EL Zitronensaft
250 g Tomaten
4 Eier, gut gekühlt (nestfrisch)
2 EL Essig

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bißfest garen, abgießen und sofort mit Öl. Weißweinessig, Salz und Pfeffer anmachen, durchziehen lassen.

Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Kartoffelausstecher auslösen, Kugeln mit Zitronensaft beträufeln und unter die Nudeln mischen, auf Teller verteilen.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, den Salat damit belegen und mit Pfeffer und Salz würzen.

In einem flachen Topf Wasser mit zwei El. Essig sieden lassen, die Eier einzeln in Tassen aufschlagen, ins Wasser gleiten lassen und drei Minuten pochieren, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und auf dem Nudelsalat anrichten.

Stichworte	Nudel, P4, Salat

Inhalt - Stichworte

Salate

Nudelsalat

Zutaten

300 g Hörnchennudeln
20 g Butter oder Margarine
150 g gekochter Schinken
200 g Emmentaler- oder Tilsiter-Käse
2 Essiggurken
2 hartgekochte Eier

Salatsoße:

1 TL Senf
2 EL saure Sahne oder Schmand
2 EL Mayonnaise
Aromat
Pfeffer
Paprika
2 EL Weinessig
einige Blättchen Basilikum
1 Kopf Salat

Die Nudeln in reichlich Salzwasser "al dente", d.h. bißfest, kochen, abgießen, in Fett schwenken und etwas abkühlen lassen. Gekochten Schinken und Käse in Streifen oder Würfel, Essiggurken in dünne Scheiben, 1 Ei in Sechstel schneiden.

Sämtliche Zutaten für die Salatsoße zusammen verquirlen, die lauwarmen Nudeln damit übergießen, abkühlen lassen. Kopfsalat waschen, die Blätter etwas zerzupfen, eine Salatschüssel damit aus kleiden.

Schinken, Käse, Gurken und Ei unter die Nudeln mischen, den Salat abschmecken, in die Salatschüssel füllen. Mit dem zweiten Ei und einigen Basilikumblättchen garnieren. Zugedeckt noch etwas durchziehen lassen.

138 g Eiweiß, 143 g Fett, 230 g Kohlenhydrate, 11938 kJ, 2847 kcal.

Stichworte	Einfach, Nudel, P6, Salat
Zubereitungszeit	40 Minuten

Inhalt - Stichworte

Salate

Nudelsalat "China"

Für 4 Portionen

Zutaten

20 g Mu-Err-Pilze
Salz
200 g chinesische Eiernudeln
1 Entenbrust (ohne Haut und Knochen; etwa 300 g)
2 EL Öl zum Braten (evtl. mehr)
1 mittelgroße Möhre
1 Stange Lauch
1/2 Paprikaschote, gelbe
1/2 Paprikaschote, rote
1/8 l Geflügelbrühe (Fertigprodukt)
1/2 TL Speisestärke
2 EL Apfel- oder Obstessig
2 EL Sojasauce (evtl. mehr)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL Öl, kaltgepreßtes
(zum Beispiel Olivenöl)
1 Bd. Schnittlauch

1. Die Pilze in lauwarmem Wasser 30 Minuten quellen lassen. Danach säubern, auseinanderzupfen und 30 Minuten in Salzwasser kochen.

2. Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten, abgießen und auskühlen lassen. Entenbrust in dem erhitzten Öl von jeder Seite 6-8 Minuten braten. Dann leicht salzen, herausnehmen, in Alufolie einpacken und etwas nachziehen lassen.

3. Möhre, Lauch und Paprikaschote putzen, waschen und in feine dünne Streifen schneiden. Gemüse in kochendem Salzwasser 1-3 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

4. Die Brühe aufkochen, mit der angerührten Stärke binden und vom Herd nehmen. Nudeln und Gemüse mit der Brühe mischen. Essig mit Sojasauce, Pfeffer und Öl verrühren, Marinade über den Salat gießen. Entenbrust in feine Scheiben oder Streifen schneiden und zusammen mit dem ausgetretenen Entensaft zum Salat geben. Den Schnittlauch waschen, trockenschwenken, in Röllchen schneiden und über den Salat streuen.

Tip: Diesen Salat sofort servieren! Er schmeckt am besten, wenn er noch lauwarm ist.

Stichworte	Nudel, P4, Salat

Inhalt - *Stichworte*

Salate

Nudelsalat mit Gemüse

Zutaten

2 Tomaten
100 g ausgelöste Erbsen
100 g junge Karotte
200 g frische Nudeln
Schnittlauch
1 EL Zitronensaft
2 EL feinstes Olivenöl
1 EL Bouillon
2 EL Rahm
Salz
Cayenne
Pfeffermühle
Dijon-Senf

Tomaten währen ca. 15 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, Haut abziehen, entkernen und das Tomatenfleisch in Würfel von ca. 1X1 cm schneiden.

Erbsen in wenig Salzwasser auf den Punkt blanchieren - je kleiner sie sind, desto kürzer ist die Garzeit. Erbsen auf ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

Am köstlichsten würden sehr kleine, junge Karotten schmecken, doch ist solches Junggemüse zu haben? Wenn nicht, dann werden normal große Karotten in kleine Würfel geschnitten und kurz in Salzwasser auf den Punkt blanchiert.

Nudel in viel kochendem Salzwasser al dente kochen, wobei Sie nicht versäumen sollten, den Garpunkt hin und wieder zu kontrollieren. Nudeln auf ein Sieb schütten, kurz mit warmen Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Vom Schnittlauch Röllchen schneiden.

Zitronensaft, Olivenöl, Bouillon und Rahm zu einer sämigen Sauce rühren und vorsichtig mit Salz, einem Hauch Cayenne, wenig weißen Pfeffer aus der Mühle sowie einer Messerspitze Dijon-Senf würzen.

Die noch warmen Nudeln, Erbsen, Karotten und die gewürfelten Tomaten mit der Sauce sorgfältig vermischen, auf großen Tellern verteilen und abschließend mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

An einem heißen Sommertag schmeckt dieser Salat köstlich. Aber nehmen Sie sich jederzeit die Freiheit, mit dem Gemüse zu spielen und das einzukaufen, was der Markt gerade anbietet und worauf Sie besonders Lust haben. Erbsen und Karotten beispielsweise können gut durch bunt gemischte Peperoni (Paprika) ersetzt werden, die nur kurz in wenig Olivenöl gedünstet wurden. Auch Eierschämmchen (Pfifferlinge) oder andere Pilze, kurz gedünstet, eignen sich vorzüglich für diesen Salat und Bringen ein völlig neues Geschmackserlebnis.

Stichworte	Gemüse, Nudel, Salat

Inhalt - Stichworte

Salate

Nudelsalat mit Kräutern und Erbsen

Für 12 Personen

500 g bunte Nudeln
Salz
1 Pkg. tiefgefrorene Erbsen (300 g)
1 Bd. Schnittlauch
1 Bd. Petersilie
1 Bd. Dill
125 g Salatmayonnaise
2 Becher Magermilch-Joghurt (à 150 g)
Pfeffer
Zucker
Zitronensaft

1. Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Tiefgefrorene Erbsen 3 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen und mitgaren. Beides abtropfen und abkühlen lassen.

2. Schnittlauch, Petersilie und Dillfein hacken. Mayonnaise und Joghurt verrühren. Mit Sakz, Pfeffer, Zucker und Zironensaft abschmecken. Kräuter unterheben. Nudeln und Mayonnaise mischen. Den Nudelsalat nochmals abschmecken und anrichten.

Pro portion ca. 920 Joule / 220 Kalorien.

Stichworte	Nudel, Nudelsalat, P12, Party, Salat
Zubereitungszeit	ca. 30 Minuten

Inhalt - Stichworte

Salate

Nudelsalat mit Räucherlachs

Für 6 Portionen

Zutaten

500 g Nudeln aus Hartweizengrieß
(zum Beispiel Penne)
Salz
300 g Räucherlachs
1 klein. Salatgurke
2 EL Salatmayonnaise
150 g saure Sahne
1 EL Senf
1 EL Essig (beispielsweise Weinessig)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bd. Dill
1 Bd. glatte Petersilie

1. 5 l Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Nudeln hineingeben und mit 1 gehäuften EL Salz würzen. Den Topf zudecken, bis das Wasser wieder kocht. Deckel abnehmen und die Nudeln bei milder Hitze bißfest (al dente) garen. Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Lachs in feine Streifen schneiden. Gurke gut waschen und je nach Geschmack mit oder ohne Schale in dünne Scheiben und diese in Streifen schneiden. Lachs und Gurke mit den abgekühlten Nudeln vermischen.

3. Mayonnaise mit saurer Sahne, Senf, Essig und Pfeffer verrühren, mit Salz abschmecken. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Zu der Marinade geben. Das Dressing über den Salat gießen, alles gut durchmischen und nochmals abschmecken.

Tip: Dieser Salat schmeckt auch mit einer klaren Essig-Öl-Vinaigrette, abgeschmeckt mit 1 Msp. frisch geriebenem Meerrettich, vorzüglich.

Stichworte	Fisch, Lachs, Nudel, P6, Salat

Inhalt - *Stichworte*

Salate

Tortellini-Salat

Zutaten

500 g Tortellini
300 g Mortadella
1 Salatgurke
5 Tomaten (evtl. mehr)
500 g Joghurt
Salz
Pfeffer
Paprika

Tortellini nach Vorschrift kochen. In der Zwischenzeit Salatgurke schälen, in Würfel schneiden. Tomaten halbieren, aushöhlen, das Fruchtfleisch pürieren und aufheben, die Tomaten in Würfel schneiden. Mortadella ebenfalls würfeln.

Für die Salatsauce Joghurt, Salz, Pfeffer, Paprika und püriertes Tomatenfleisch mischen, abschmecken und über die gemischten Salatzutaten geben. Nochmals durchmischen und 2 Stunden durchziehen lassen.

Tip: Man kann den Salat noch verfeinern, in dem man Käsewürfel und Gewürzgurken, etwas Mixed Pickles, Mais oder gewürfelte Paprikaschoten untermischt.

Von Silvia Kremer, Buseck

Stichworte Nudel, P4, Salat, Tortellini

Inhalt - Stichworte

Salate

Tortellinisalat mit Mozzarella

Für vier Personen

250 g Tortellini
4 Tomaten
2 Zucchini
1 gelbe Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
2 klein. Zwiebeln
250 g Mozzarella (Rolle)
1 Glas schwarze Oliven
8 EL Olivenöl
4 EL Weinessig
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Zweig Thymian

Tortellini nach der Vorschrift auf der Packung 'al dente' kochen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, auskühlen lassen.

Tomaten waschen, halbieren, die Kerne und Stielansätze entfernen. Tomaten dann in schmale Spalten schneiden. Zucchini waschen, ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, in dünne Ringe schneiden, dabei Kerne und Trennwände entfernen. Zwiebeln häuten, in Ringe schneiden.

Mozzarella zunächst in Scheiben, dann in Würfel schneiden. Oliven abtropfen lassen. Alle Salatzutaten mischen.

Aus Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Thymianblättchen eine Vinaigrette anrühren, diese über den Torte@alat träufeln. Gut durchziehen lassen.

Stichworte	Nudel, P4, Salat, Tortellini

Inhalt - Stichworte

Saucen, Marinaden

Caesar-Salatsauce

Zutaten

6 EL Öl
5 EL milder Weinessig
3 EL Rotwein
2 Messerspitzen Knoblauchsalz
1 gestr. Tl Zucker
1/4 TL schwarzer Pfeffer
30 g fetter Speck
1 Knoblauchzehe
2 Scheib. Toastbrot
1 TL scharfer Senf

Das Öl mit dem Essig, dem Wein, dem Knoblauchsalz, dem Zucker, dem Pfeffer und dem Senf glattrühren.

Den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Blätter schneiden. Die Brotwürfel mit den Knoblauchscheiben in der Pfanne mit dem Speck mischen und 7 Minuten lang unter Rühren goldbraun rösten. Den jeweiligen Salat mit der Sauce anmachen und zum Schluß mit den gerösteten Brotwürfeln bestreuen.

Die Sauce eignet sich für Kopfsalat, Paprikasalat, Zwiebelsalat, Fenchelsalat, Seefischsalat, Kartoffelsalat und Rindfleischsalat.

Stichworte	Fisch, Kalt, Kartoffelsalat, Kopfsalat, Nudel, Nudelsalat, Paprikasalat, Rindfleischsalat, Salat, Sauce, Seefischsalat, Zwiebel, Zwiebelsalat
Zubereitungszeit	20 Minuten

Inhalt - Stichworte

Saucen, Marinaden

Champignonsoße

Für 2 Personen

1 Dos. Champignons in Scheiben
(Abtropfgewicht etwa 230 g)
20 g Butter
1 EL Speisestärke
1/8 l Brühe
6 EL Weißwein
4 EL süße Sahne
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Champignons in Butter in einem offenen Glas- oder Porzellangefäß 5 1/2 Minuten bei 600 Watt dünsten.

Speisestärke mit Brühe, Wein, Sahne, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen, dazugeben und weitere 3 bis 3 1/2 Minuten bei 600 Watt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

Zu Reis, Nudeln oder Kurzgebratenem servieren.

Stichworte Mikrowelle, Nudel, Nudelsauce, P2, Pilz, Reis, Sauce, Sonnenblume, Spaghetti

Inhalt - Stichworte

Saucen, Marinaden

Hackfleischsoße mit Erbsen

und Pilzen

Zutaten

100 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Bd. glatte Petersilie
2 EL Olivenöl
100 g Champignons
150 g Rinderhackfleisch
1 Dos. geschälte Tomaten
(Abtropfgewicht etwa 240 g)
100 g TK-Erbsen
Salz
Pfeffer
Zucker
Thymian

Zwiebeln und Knoblauchzehe in Würfel schneiden, Petersilie hacken. Öl erhitzen und alles darin andünsten.

Pilze in Scheiben schneiden, mit Hackfleisch zu den Zwiebeln geben und einige Minuten bräunen.

Zerkleinerte Tomaten mit Saft, Erbsen, Salz, Pfeffer, Zucker und Thymian dazugeben, 2 bis 3 Minuten fortkochen und abschmecken.

Stichworte Hackfleisch, Nudel, Nudelsauce, P4, Sauce, Spaghetti

Inhalt - Stichworte

Saucen, Marinaden

Italienische Hackfleischsoße

Für 3 Personen

1 groß. Zwiebel
1 EL Olivenöl
300 g gemischtes Hackfleisch
1 Dos. Tomatenmark (70 g)
1/2 Tasse Wasser
Salz
Pfeffer
Oregano
Knoblauch
Rosmarin
nach Belieben 4 bis 5 Oliven

Zwiebel in Würfel schneiden, mit Öl in eine Auflaufform geben und offen 4 bis 5 Minuten bei 600 Watt garen.

Hackfleisch gleichmäßig darin verteilen, und offen 4 bis 5 Minuten bei 600 Watt gären.

Tomatenmark mit Wasser, Salz und Gewürzen mischen, Oliven in kleine Würfel schneiden, in das Hackfleisch einrühren und offen 2 bis 2 1/2 Minuten bei 600 Watt garen.

Stichworte	Mikrowelle, Nudel, Nudelsauce, P3, Pilz, Reis, Sauce, Sonnenblume, Spaghetti

Inhalt - Stichworte

Saucen, Marinaden

Käse-Sahnesoße

Zutaten

1 Zwiebel
40 g Butter
400 g süße Sahne
250 g Gorgonzola
Salz
Pfeffer
1 EL Weinbrand

Zwiebel in Würfel schneiden. Butter erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Mit Sahne ablöschen und etwa 15 Minuten fortkochen.

Gorgonzola pürieren und in die Soße geben. So lange rühren, bis der Käse aufgelöst ist. Mit Salz, Pfeffer und Weinbrand abschmecken.

Warm zu Spaghetti servieren. Dazu die gegarten Spaghetti auf vorgewärmte Teller verteilen und die Käse-Sahnesoße darübergeben.

Stichworte	Käse, Nudel, P4, Sauce, Spaghetti

Inhalt - Stichworte

Saucen, Marinaden

Käsesoße mit Weißwein

Zutaten

1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1 Chilischote
1 Bd. glatte Petersilie
4 EL Olivenöl
3 EL Weißwein
Salz
1 Dos. geschälte
Tomaten (Abtropfgewicht etwa 250 g)
100 g Gorgonzola

Zwiebel, Knoblauchzehen und entkernte Chilischote in feine Würfel schneiden, Petersilie hacken. Die Hälfte des Knoblauchs und der Petersilie beiseite stellen. Öl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Chilischote und Petersilie darin andünsten, Wein und Salz dazugeben.

Tomaten mit Saft pürieren, hinzufügen und aufkochen. Gorgonzola zerkleinern, mit restlichem Knoblauch und Petersilie dazugeben und zu einer glatten Soße verrühren.

Stichworte	Käse, Nudel, Nudelsauce, P4, Sauce, Spaghetti

Inhalt - Stichworte

Saucen, Marinaden

Meine Tomatensauce

Für 4 Personen

1 mittelgroße Zwiebel oder
2 Schalotten
7 EL Olivenöl
750 g geschälte Tomaten - frisch,
aus der Dose oder gewürfelt
aus der Packung
2 EL Tomatenmark
Basilikum oder Oregano
Salz
Pfeffer
eventuell Zucker
Parmesan, frisch gerieben

1. Die Zwiebel oder die Schalotten pellen, fein würfeln und in 5 El. Olivenöl andünsten. Die Tomaten mit Flüssigkeit und das Tomatenmark dazugeben. Nach Geschmack mit Basilikum oder Oregano würzen, sehr sparsam salzen und pfeffern.

2. Etwa 1 Stunde bei milder Hitze köcheln. Gelegentlich umrühren. Die Sauce muß eindicken.

3. Vom Herd nehmen und die restlichen 2 El. Olivenöl untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, sollte die Sauce zu säuerlich schmecken, eine Prise Zucker zugeben. Muß auf jeden Fall mit frisch geriebenem Parmesan serviert werden.

Tip: Frische Tomaten sollen sehr reif sein, sonst schmeckt die Sauce wässrig. Am besten sind sonnengereifte Flaschentomaten mit dunkelrotem Fruchtfleisch. Wenn ich die bekomme, bereite ich gleich die doppelte Saucenmenge zu. Sie hält sich, gut zugedeckt, zwei Tage im Kühlschrank. Dann aber das frische Olivenöl erst beim Aufwärmen zugeben, das verfeinert den Geschmack.

Stichworte	Italien, Nudel, P4, Sauce, Tomate

Inhalt - Stichworte

Saucen, Marinaden

Pesto alla genovese

Basilikumsauce

Zutaten

5 Knoblauchzehen
50 g Pinienkerne
1 TL Salz
50 g alter Pecorinokäse (würziger Hartkäse)
100 g Parmesankäse i. Stück
100 g frische Basilikumblätter
2 Msp. weißer Pfeffer
1/4 l Olivenöl

Knoblauch schälen, klein würfeln, Pinienkerne grob hacken, beides mit dem Salz in einem Mörser zerstoßen. Den Käse reiben, mit dem Basilikum und Pfeffer zum Knoblauch geben, alles fein zerstoßen. Das Öl nach und nach unterrühren. Die Sauce zu den sehr heißen Spaghetti servieren.

58 g Eiweiß, 31 1 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 13465 kJ, 3213 kcal.

Stichworte	Einfach, Italien, Nudel, P4, Pasta, Sauce
Zubereitungszeit	15 min.

Inhalt - Stichworte

Saucen, Marinaden

Pesto Genovese

Für 4 Personen

1 -2 Bund Basilikum mit großen Blättern
200 g Pecorino-Käse, am Stück
50 g Parmesan-Käse, am Stück
2 -3 Knoblauchzehen
100 g Pinienkerne
1/4 l Olivenöl

1. Die Blätter von den Basilikumstielen zupfen, wenn nötig waschen und trockentupfen. Die beiden Käsesorten zerkleinern, die Knoblauchzehen pellen.

2. Alle Zutaten außer dem Öl in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem Mus zerkleinern, dabei langsam das Öl zugießen, bis die Masse eine pastenähnliche Konsistenz hat.

3. Eventuell mit etwas Salz abschmecken, aber Vorsicht: Der Käse kann recht salzig sein.

4. Pesto wird klassisch im Mörser bereitet, das macht allerdings sehr viel mehr Arbeit und nur die wenigsten Hausfrauen werden einen genügend großen Mörser haben.

Stichworte	Italien, Nudel, P4, Sauce

Inhalt - Stichworte

Radieschensoße

Zutaten

1 Zwiebel
1 klein. Kartoffel
5 groß. Radieschen
40 g Butter
1/4 l Gemüsebrühe
150 g Crème fraîche
Salz
Pfeffer
Muskat
Cayennepfeffer

Zwiebel und Kartoffel in Würfel schneiden, Blattgrün von drei Radieschen kleinhacken. Butter erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Kartoffel, Radieschengrün und Brühe hinzufügen, ankochen und 15 Minuten fortkochen.

Masse pürieren und mit Crème fraiche und Gewürzen unter Rühren aufkochen. Kleingeschnittene Radieschen dazugeben und in der Nachwärme garen.

Warm zu hellem Fleisch oder Nudelgerichten reichen.

Stichworte Fleisch, Nudel, P4, Radieschen, Sauce

Saucen, Marinaden

Schnelle Käsesoße

Zutaten

250 g Sahne-Schmelzkäse
1/8 l Brühe
Salz
Pfeffer

Käse mit Brühe verrühren, erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zu Teigwaren oder feinen Gemüsen reichen.

Stichworte Gemüse, Käse, Nudel, P1, Sauce, Schmelzkäse, Teig

Inhalt - Stichworte

Saucen, Marinaden

Schnelle Saucen zu Spaghetti

Olivensauce: sehr frisch und leicht. Dazu einfach schwarze und grüne Oliven (Mengenverhältnis 2: 1, zum Beispiel 100 g schwarze und 50 g grüne) mit einem spitzen Messer entsteinen und in sehr kleine Würfel schneiden. Mit einer guten Prise gemischter italienischer Kräuter (gibt es als fertige Mischung im Glas) in ein Schraubglas füllen, mit gutem Olivenöl bis zur Oberkante auffüllen. Das hält im Kühlschrank wochenlang. Die Olivenstreifen mit dem würzigen Öl werden kalt über »al dente« gekochte Spaghetti gegeben, dazu kommt noch ein kleines Stück Butter und frisch gehackte Petersilie.

Ruccolasauce: Einige Bund Ruccola (Rauke) waschen, die groben Stiele entfernen, trockenschleudern, dann grob hacken. Zwei Zehen Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne mit reichlich gutem Olivenöl kurz glasig dünsten, dann die Ruccolastreifen vier bis fünf Minuten darin dünsten. Nur sparsam mit Salz abschmecken, Ruccola würzt schon genug.

Schnelle Tomaten-Sauce: Etwa 750 g sonnengereifte Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten und halbieren, die Hälften fest ausdrücken (so werden die Kerne entfernt) und das Fruchtfleisch fein würfeln, in einem Topf mit zwei bis drei Eßlöffel Olivenöl etwa fünf Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluß mit fein geschnittenen Basilikumblättern oder frischem Liebstöckel garnieren. Dazu natürlich Parmesan.

A la keka: Tomaten brühen, abschrecken, abziehen, klein würfeln. In einer Schüssel mit Olivenöl vermischen, eine Knoblauchzehe dazupressen und mit gehacktem Peperoncini, Pfeffer und Salz würzen. Schon fertig. Kalt über heiße Spaghetti gießen.

Stichworte	Italien, Nudel, P4, Sauce

Inhalt - Stichworte

Saucen, Marinaden

Sonnenblumen-Möhren-Soße

Zutaten

75 g Sonnenblumenkerne
1/4 l Gemüsebrühe
200 g süße Sahne
250 g Möhren
Salz
Pfeffer
gemahlener Ingwer
Tabasco

Sonnenblumenkerne fein hacken und in der trockenen Pfanne goldbraun rösten. Brühe und Sahne dazugießen und 20 Minuten fortkochen.

Möhren fein raspeln und zur Soße geben. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Tabasco würzen und 10 Minuten fortkochen.

Stichworte Möhre, Nudel, Nudelsauce, P4, Sauce, Sonnenblume, Spaghetti

Inhalt - Stichworte

Saucen, Marinaden

Spaghetti alla ghiotta

Spaghetti mit Sardellensauce

Zutaten

1 kg Tomaten
6 Sardellen
150 g grüne Oliven
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
2 EL Kapern
1/4 TL Salz
1 Msp. Ingwerpulver
1 EL gehackte Petersilie

Tomaten in kochendes Wasser tauchen, dann die Haut abziehen, vierteln, die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Tomaten, Sardellen und Oliven klein schneiden.

Öl erhitzen, die geschälten Knoblauchzehen auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 braun andünsten, aus dem Öl nehmen. Tomaten zufügen und 15 Min. im offenen Topf andünsten. Sardellen, Oliven und Kapern zugeben, weiter 10 Min. garen. Die Sauce mit Salz und Ingwer abschmecken.

Mit Petersilie bestreut zu den heißen Spaghetti servieren.

21 g Eiweiß, 63 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 3560 kJ, 850 kcal.

Stichworte	Einfach, Fisch, Italien, Nudel, P4, Pasta, Sardelle, Sauce, Spaghetti
Zubereitungszeit	50 min.

Inhalt - Stichworte

Saucen, Marinaden

Spaghetti del fattore

Spaghetti mit Thunfisch

Zutaten

200 g Thunfisch (Dose)
250 g Steinpilze oder Pfifferlinge
300 g Tomaten
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 TL Salz
2 Msp. weißer Pfeffer
1 EL frische gemischte, gehackte Kräuter

Thunfisch abtropfen lassen. Pilze putzen und in Streifen schneiden. Tomaten in kochendes Wasser tauchen, häuten und klein schneiden (Kerne entfernen). Olivenöl erhitzen, geschälte Knoblauchzehe darin auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 braun andünsten, dann entfernen.

Pilze und Tomaten in das Öl geben, zugedeckt 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 schmoren lassen. Den Thunfisch in Stücke zerteilen, zur Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Schluß die Kräuter untermischen. Zu den heißen Spaghetti servieren. 54 g Eiweiß, 42 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 2952 kJ, 704 kcal.

Stichworte	Einfach, Fisch, Italien, Nudel, P4, Pasta, Sauce, Spaghetti, Thunfisch
Zubereitungszeit	30 min.

Inhalt - Stichworte

Saucen, Marinaden

Thunfischsoße

Zutaten

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Bd. glatte Petersilie
1 Chilischote
3 EL Olivenöl
1 Dos. geschälte Tomaten
(Abtropfgewicht etwa 240 g)
3 EL Weißwein
2 Dos. Thunfisch in Öl
(Abtropfgewicht je etwa 170 g)
1 TL Oregano
Salz
Pfeffer
1 TL Kapern

Zwiebel und Knoblauchzehen in Würfel schneiden, Petersilie und entkernte Chilischote fein hacken. Öl erhitzen und alles darin andünsten.

Zerkleinerte Tomaten mit Saft, Weißwein, abgetropften Thunfisch, Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben und 1 bis 2 Minuten fortkochen. Kapern hinzufügen und abschmecken.

Stichworte Nudel, Nudelsauce, P4, Sauce, Spaghetti, Thunfisch

Inhalt - Stichworte

Tomaten-Kerbel-Soße

Zutaten

500 g Fleischtomaten
150 g Crème fraîche
Salz
Pfeffer
Muskat
1 Bd. Kerbel

Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Crème fraîche unterrühren und alles erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Kerbel hacken und unter die Soße rühren.

Schmeckt gut zu grünen Nudeln: Gegarte grüne Nudeln in etwas zerlassener Butter schwenken, sofort mit der Soße mischen und mit frisch geriebenem Parmesankäse bestreuen.

Stichworte	Nudel, Nudelsauce, P4, Sauce, Spaghetti, Tomate

Inhalt - Stichworte

Saucen, Marinaden

Tomatensoße

Zutaten

1 Zwiebel
30 g Fett
2 EL Tomatenmark (evtl. mehr)
40 g Mehl
1/2 l Milch oder Wasser
Salz
Pfeffer
1/2 TL Zucker
Paprika

Fett im Topf zerlaufen lassen, die kleingeschnittene Zwiebel darin auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 glasig dünsten. Tomatenmark und Mehl zugeben, mit Milch oder Wasser ablöschen, unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Von A. + S. Kreienbrinck, Tornesch

Stichworte	Nudel, P4, Sauce, Tomate

Inhalt - Stichworte

Saucen, Marinaden

Tomatensoße süß-sauer

Zutaten

500 g Tomaten
125 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL geriebener Meerrettich aus dem Glas
Salz
Zucker
3 EL Essig
1 TL Cayennepfeffer
1 TL Paprika
1/2 TL gemahlener Ingwer
1/2 TL gemahlener Piment
1/2 TL gemahlene Nelken
200 g Tomatenketchup

Tomaten überbrühen, abziehen und in Würfel schneiden, Zwiebeln und Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Alles ankochen und 15 Minuten fortkochen. Gewürze dazugeben und die Soße bei milder Wärmezufuhr etwas reduzieren. Tomatenketchup unterrühren, aufkochen und abschmecken.

Stichworte Nudel, Nudelsauce, P4, Sauce, Spaghetti, Tomate

Inhalt - Stichworte

Vorspeisen, Suppen

Scharfe Nudelsuppe

Für 4 Portionen

Zutaten

10 Knoblauchzehen
6 EL Öl
250 g Schweineschnitzel
1 1/2 l Hühnerbrühe (Instanz)
1 TL Zucker
2 TL Fischfond
1 TL Sambal Oelek, evtl. mehr
100 g chinesische Eiernudeln
3 Blätter Eisbergsalat, evtl. mehr
50 g Sojasprossen
Salz
Pfeffer
1/2 Bd. Koriandergrün

Knoblauch pellen und in hauchdünne Scheiben schneiden. In 4 EL heißem Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fleisch in dünne Streifen schneiden und im restlichen Öl anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Den Bratenfond mit Brühe loskochen. Zucker, Fischfond, Sambal Oelek und Nudeln dazugeben und 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen lassen.

Den Salat in feine Streifen schneiden, mit den Sojasprossen in die Suppe geben. Dann das Fleisch in die Suppe geben. Alles noch einmal aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gehacktes Koriandergrün und den Knoblauch darüberstreuen.

Stichworte	Einfach, Nudel, Oktober, P4, Scharf, Suppe, Thailand
Zubereitungszeit	45 Minuten
Pro Person ca.	335 kcal
Pro Person ca.	1403 kJoule

Inhalt - *Stichworte*